EL SUTIL ARTE DE QUE (CASI TODO) TE IMPORTE UNA MIERDA

Best seller mundial

UN ENFOQUE ROMPEDOR PARA ALCANZAR LA FELICIDAD Y EL ÉXITO

MARK MANSON

HarperCollins

EL SUTIL ARTE DE QUE (CASI TODO) TE IMPORTE UNA MIERDA

MARK MANSON

Editado por HarperCollins Ibérica, S.A.
Núñez de Balboa, 56
28001 Madrid

El sutil arte de que (casi todo) te importe una mierda
Título original: *The Subtle Art of Not Giving a Fuck. An Alternative Approach to Happiness and Success*

First published in 2016 by Harper One
An Imprint of HarperCollins Publishers

Publicado originalmente por HarperCollins México

Esta edición ha sido publicada con autorización de HarperCollins México.
Diseño de cubierta: © Joan Olson

I.S.B.N.: 978-84-9139-325-2

Conversión ebook: MT Color & Diseño, S.L.

Índice

CAPÍTULO 1

No lo intentes

Charles Bukowski era un borracho, un donjuán, un jugador empedernido, un patán, un inútil, y en sus peores días, un poeta. Probablemente él sea la última persona en la Tierra a quien recurrirías en busca de consejos de vida que tampoco esperarías encontrar en ningún texto de autoayuda.

Por eso él es la mejor forma de comenzar este libro.

Bukowski quería ser escritor, pero durante décadas fue rechazado por casi cada agente literario y cada revista, periódico, diario o editorial a las que envió sus obras. Decían que su trabajo era horrible. Crudo. Asqueroso. Depravado. Conforme las cartas de rechazo se amontonaban, el peso de sus fracasos lo empujó con más profundidad a una depresión, auspiciada por el alcohol, que lo seguiría la mayor parte de su vida.

Bukowski trabajaba como archivador de cartas en una oficina postal. Le pagaban el sueldo mínimo, y de ello, la mayor parte la gastaba en bebida. Lo que le sobraba lo dilapidaba al apostar en las carreras. Por las noches bebía solo y algunas veces lograba sacarle un poco de poesía a su destartalada máquina de escribir. A menudo, Bukowski se despertaba en el suelo, resultado de haberse embriagado durante la noche anterior hasta perder el conocimiento.

Así pasaron tres décadas a lo largo de las cuales la constante fue una nube de alcohol, drogas, apuestas y prostitutas. Entonces, cuando Bukowski tenía 50 años de edad, después de una vida de fracasos y autodestrucción, el editor de una pequeña editorial independiente le tomó un extraño interés; no podía ofrecerle mucho dinero o prometerle grandes ventas, pero desarrolló un raro afecto por ese

borracho perdedor y decidió darle una oportunidad. Era la primera oportunidad real que Charles había tenido y se daba cuenta de que probablemente sería la única que tendría. Entonces el poeta le contestó al editor: «Tengo dos opciones: quedarme en la oficina postal y volverme loco… o quedarme fuera, jugar a ser escritor y morir de hambre. He decidido morirme de hambre».

Después de firmar el contrato, Bukowski escribió su primera novela en tres semanas. Se tituló simplemente *Cartero*[1]. En la dedicatoria escribió: *No está dedicada a nadie*.

Este autor lograría posicionarse como novelista y poeta. A partir de ese momento publicaría seis novelas y cientos de poemas; vendería más de dos millones de copias de sus libros. Su popularidad desafiaba las expectativas de todos, pero en especial las suyas propias.

Historias como las de Charles Bukowski son el pan de cada día en la narrativa cultural. La vida de este literato encarna el «sueño americano»: un hombre lucha por lo que quiere, nunca se da por vencido y, eventualmente, alcanza sus sueños. Es prácticamente el guion de una película. Todos conocemos historias como la suya y decimos: «¿Lo ves? ¡Él nunca se rindió! Nunca dejó de intentarlo. Siempre creyó en sí mismo. Perseveró aun con todo en contra y logró hacerse un nombre!».

Resulta extraño, entonces, que en la tumba de Bukowski su epitafio consigne: «No lo intentes».

A pesar de las ventas de sus libros y su fama, Charles era un perdedor. Él lo sabía. Su éxito no derivaba de su determinación de ser un ganador, sino del hecho de que él sabía que era un perdedor. Lo aceptó y entonces escribió con honestidad sobre ello, nunca trató de ser algo más de lo que era. La genialidad en su trabajo no radicaba en haber superado todo contra viento y marea ni de convertirse en un brillante literato, fue lo contrario. Fue su simple habilidad de ser completa y cruelmente honesto consigo mismo —en especial, respecto a sus peores facetas— y de compartir sus fracasos sin temor o duda.

Esta es la razón real del éxito de Charles Bukowski: sentirse cómodo con ser un fracasado. A él le importaba una mierda el éxito. Incluso después de alcanzar la fama, se presentaba completamente intoxicado a sus lecturas de poesía y abusaba en términos verbales de su audiencia; se exhibía en público y trataba de llevar a la cama a cualquier mujer que se dejara. La fama y el éxito no lo hicieron una mejor persona. Tampoco resultó que convertirse en una mejor persona lo hiciera famoso y exitoso.

Por lo general, la autosuperación y el éxito se dan en paralelo, pero no significa que sean equivalentes.

Hoy en día, nuestra cultura se halla obsesivamente orientada a expectativas positivas, pero poco realistas: sé más feliz. Sé más sano.

Sé el mejor, mejor que los demás. Sé más inteligente, más rápido, más rico, más sexi, más popular, más productivo, más envidiado y más admirado. Sé perfecto, maravilloso y defeca lingotes de oro cada mañana antes del desayuno mientras te despides de tu cónyuge modelo y de tus 2,5 hijos. Después, toma tu helicóptero particular que te traslada a tu estupendo y satisfactorio trabajo, donde pasas tus días realizando actividades increíblemente significativas que quizás, algún día, salven al planeta.

Pero cuando te detienes y de verdad lo consideras, los consejos de vida convencionales —toda esa cantinela positiva y de autoayuda feliz que escuchamos todo el tiempo— en realidad se centran en lo que careces, apuntan exactamente a lo que percibes como tus deficiencias personales, tus fracasos, y después los acentúa. Aprendes las mejores maneras de hacer dinero porque sientes que aún no tienes suficiente. Te paras frente al espejo y repites afirmaciones como «Soy bonita» o «Soy guapo» porque no te sientes lo suficientemente guapa o atractivo. Buscas consejos de cómo mejorar las relaciones de pareja porque no te sientes suficientemente digno de ser amado. Haces ridículos ejercicios y te visualizas aún más exitoso porque sientes que aún no eres suficientemente exitoso.

De manera irónica, esta fijación con lo positivo —lo que es mejor, lo que es superior— solo sirve para recordarnos una y otra vez lo que no somos, lo que nos falta, lo que debimos ser, pero nunca llegamos a convertirnos. Al fin y al cabo, una persona feliz de verdad no siente la necesidad de pararse frente a un espejo y recitar hasta el cansancio que es feliz; simplemente lo es.

Hay un dicho en Texas que reza: «El perro más pequeño es el que ladra más fuerte». Un hombre seguro de sí mismo no necesita demostrar que confía en él mismo. Una mujer rica no siente la necesidad de convencer a nadie de que tiene dinero. O lo eres o no lo eres. Y si sueñas con algo todo el tiempo, entonces refuerzas esa misma realidad inconsciente todo el tiempo: no eres o no estás donde quisieras estar.

Todos, hasta los anuncios de la televisión, quieren hacerte creer que la clave para una buena vida es un trabajo mejor, un coche más vistoso, una novia más guapa o un gran patio con piscina para los niños. El mundo está de manera constante metiéndote en la cabeza que el camino para una vida mejor es más, más y más: compra más, posee más, haz más, ten más sexo, sé más. Te hallas permanentemente bombardeado, todo el tiempo, con mensajes de que todo debe importarte.

Debe importarte poseer una nueva televisión. Debe importarte tener mejores vacaciones que las de tus compañeros de trabajo. Debe importarte comprar ese nuevo elemento decorativo para tu casa. Debe

importarte contar con el modelo correcto de palo *selfie*.

¿Por qué? Mi opinión es que, cuantas más cosas te importen, los negocios ganan más.

Si bien es cierto que no hay nada malo en hacer negocios, el problema es que si todo te importa mucho, es malo para tu salud mental. Lo anterior origina que sientas demasiado apego a lo superficial y a lo falso, que dediques tu vida a perseguir un espejismo de felicidad y satisfacción. La clave para una buena vida no es que te importen muchas cosas; es que importen menos, para que en realidad te importe lo que es verdadero, inmediato y trascendente.

El Maldito círculo vicioso del sobreanálisis

Hay una peculiaridad insidiosa de tu cerebro que, si la dejas, puede volverte loco por completo. Dime si esto te suena familiar:

Te pones nervioso por confrontar a alguien en tu vida. Ese nerviosismo te paraliza y empiezas a preguntarte por qué estás tan nervioso. Ahora te está poniendo nervioso el hecho de estar nervioso. ¡Ay no, doblemente nervioso! Ahora estás nervioso sobre tu nerviosismo, lo que te causa más ansiedad. ¡Rápido!, ¿dónde está el tequila?

O digamos que tienes un problema con el manejo de tu ira. Te molestan las cosas más estúpidas, las más insignificantes, y no tienes ni idea de por qué. Y el hecho de enfadarte con tal facilidad propicia que te enfades aún más. Entonces, en tu ridículo enfado te das cuenta de que estar molesto todo el tiempo te vuelve una persona superficial y desagradable. Y lo odias, lo odias tanto que te enfadas contigo mismo. Ahora mírate, estás enfadado contigo porque te molesta estar enfadado. Maldita pared. Ten, un puño.

O quizás estás tan preocupado por hacer lo correcto todo el tiempo que te angustia lo mucho que esto te preocupa. O te sientes tan culpable por cada error que cometes que empiezas a sentirte culpable por sentirte tan culpable. O puede ser que te sientas triste y solitario tan a menudo que el solo pensarlo te hace sentir aún más triste y solitario.

Bienvenido al *Maldito círculo vicioso del sobreanálisis*. Muy probablemente te has encontrado en él varias veces ya. Quizá te encuentres ahí ahora mismo: «Caray, yo sobreanalizo todo el tiempo. Hacerlo me convierte en un perdedor. Debería parar. ¡Dios mío, me siento tan perdedor por llamarme perdedor! Debería dejar de considerarme un perdedor. ¡Diablos, lo estoy haciendo de nuevo! ¿Lo ves?, ¡soy un perdedor! ¡Argh!».

Calma, amigo. Aunque no lo creas, esto forma parte de la belleza de ser humano. Para empezar, muy pocos animales en la Tierra son capaces de tener pensamientos, pero los humanos nos damos el lujo de

tener pensamientos acerca de nuestros propios pensamientos. Por eso puedo pensar en ver vídeos de Miley Cyrus en YouTube y de inmediato pensar en lo pervertido que soy por querer ver vídeos de Miley Cyrus en YouTube. Ah, ¡el milagro de la conciencia!

Justo aquí reside el problema: la sociedad de hoy, a través de las maravillas de la cultura del consumismo y del «oye mira, mi vida es más divertida que la tuya», ha cultivado en las redes sociales una generación entera de gente que cree que experimentar esos sentimientos negativos —como el miedo, la culpa y la ansiedad— no está bien. Mi punto es que, si le das una vuelta a tu Facebook, al parecer todo el mundo se lo pasa en grande. ¡Mira, ocho personas se casaron esta semana! Un tío recibió en la tele un Ferrari por su cumpleaños mientras que otro chico ya lleva ganados dos mil millones de dólares por inventar una aplicación que te repone automáticamente el rollo de papel higiénico cuando este se termina.

Mientras que tú permaneces en casa, limpiándole los dientes a tu gato, y no puedes evitar pensar que tu vida va más en picado de lo que creías.

Este *Maldito círculo vicioso del sobreanálisis* se ha convertido casi en una epidemia. A muchos nos hace estar más estresados, ser más neuróticos, y propicia que nos despreciemos más.

En la época de mi abuelo, si te sentías mal contigo mismo pensabas: «Caray, hoy me siento como excremento de vaca… Pero, bueno, supongo que así es la vida. A seguir paleando la paja».

¿Y ahora? Si te sientes mal contigo mismo unos cinco minutos, eres bombardeado con 350 imágenes de personas totalmente felices, que viven unas vidas increíblemente fantásticas y es imposible no creer que tienes algún problema.

Esta última parte es la que nos mete en líos. Nos sentimos mal por sentirnos mal. Nos sentimos culpables por sentirnos culpables. Nos enfada estar enfadados. Nos pone nerviosos estar nerviosos. ¿En qué estoy equivocándome?

Por esa razón es importante que las cosas te importen una mierda. Y eso es lo que salvará al mundo. Y lo salvará cuando aceptemos que el mundo está totalmente jodido, y está bien, porque siempre ha estado así y siempre lo estará.

Si no te importa una mierda sentirte mal, el *Maldito círculo vicioso del sobreanálisis* entra en cortocircuito; te dices a ti mismo: «Me siento fatal, pero me importa una mierda». Y entonces llega el hada madrina de las mierdas con su polvo mágico y dejas de odiarte por sentirte mal.

George Orwell dijo que ver lo que tienes delante de tus narices requiere un esfuerzo constante. Bien, pues la solución a nuestro estrés y nuestra ansiedad se halla justo ahí enfrente de nuestras narices, pero

estamos demasiado ocupados viendo pornografía y publicidad sobre máquinas para hacer abdominales que no funcionan y preguntándonos por qué no tenemos una rubia preciosa en la cama esperando acariciar nuestro magnífico y bien marcado torso, como para darnos cuenta.

Nos reímos en las redes sociales de los *#problemasdelprimermundo,* pero en realidad sí que nos hemos convertido en víctimas de nuestro propio éxito. Los problemas de salud derivados del estrés, los desórdenes de ansiedad y los casos de depresión se han disparado en los últimos 30 años, a pesar de que ahora todo el mundo tiene televisiones planas y recibe los productos del súper en la puerta de su casa. Nuestra crisis ya no es material; es existencial, es espiritual. Tenemos tantas porquerías materiales y tantas oportunidades que ya no distinguimos qué debe importarnos una mierda ni qué vale la pena.

Gracias a que existe un número infinito de cosas que podemos ver o conocer, también hay un número infinito de maneras para descubrir que no estamos a la altura, que no somos lo suficientemente buenos, que las cosas no son tan estupendas como podrían serlo. Y esto nos destroza por dentro.

Porque esto es lo que está mal de toda esa basura de «Cómo ser feliz» que han compartido en el Facebook ocho millones de veces en los últimos años. Eso es de lo que nadie se da cuenta:

El deseo de una experiencia más positiva es, en sí misma, una experiencia negativa.

Y, paradójicamente, la aceptación de la experiencia negativa es, en sí misma, una experiencia positiva.

Lo anterior resulta un total cortocircuito para nuestro cerebro, así que te daré un minuto para deshacer el nudo de *pretzel* en el que se encuentra tu mente y quizá necesites leerlo de nuevo: «El desear una experiencia positiva es una experiencia negativa, mientras que el aceptar una experiencia negativa resulta en una experiencia positiva». Es a lo que el filósofo Alan Watts se refería como «La Ley de la Retrocesión», que presenta la idea de que cuanto más persigas sentirte bien todo el tiempo, más insatisfecho estarás; pues perseguir algo solo refuerza el hecho de que careces de ello. Cuanto más desesperado estés por hacerte rico, más pobre y más indigno te sentirás, independientemente de cuánto dinero poseas en realidad. Cuanto más te desesperes por ser sensual y sentirte deseado, más feo te encontrarás, independientemente de tu apariencia física actual. Cuanto más te desesperes por ser feliz y amado, más solitario y más asustado te sentirás, sin importar quiénes te rodeen. Cuanto más busques la iluminación espiritual, más egocéntrico y superficial terminarás siendo en tu intento por llegar a ese estado.

Es como la vez que aluciné con LSD: sentía que mientras más caminaba hacia una casa, más lejana se tornaba. Y sí, acabo de usar mis alucinaciones de drogadicto para demostrar un punto filosófico sobre la felicidad. Y me importa una mierda.

Como señalaba el filósofo existencialista Albert Camus (y estoy casi seguro de que él no consumía lsd): «Nunca serás feliz si continúas buscando en qué consiste la felicidad. Nunca vivirás si estás buscando el significado de la vida».

Puesto de una manera más sencilla:

No lo intentes.

Ya sé lo que estás pensando: «Mark, todo esto me parece increíble, pero ¿qué hay del Mustang para el que he estado ahorrando? ¿Qué hay acerca del cuerpo esbelto por el que me mato de hambre? Después de todo, pagué mucho por esa bicicleta elíptica. O, ¿qué hay de esa casa con vistas al lago que he soñado? Si todo eso deja de importarme, entonces nunca lograré nada. No quiero que eso suceda, ¿o si?».

Me alegro de que me lo preguntes.

¿Te has dado cuenta de que a veces, cuando algo deja de importante tanto, sale mejor? Fíjate como, en ocasiones, la persona que menos se interesa en el éxito es quien lo logra. ¿Has notado cómo, a veces, cuando empieza a importarte una mierda, todo parece alinearse?

¿Qué sucede en esos casos?

Lo que es interesante sobre la Ley de la Retrocesión —que dicho de otro modo sería algo como «Ley de la Inversión de las Cosas»—, es que habla de una «reversión»: que algo te importe una mierda trabaja al revés. Si perseguir lo positivo es negativo, entonces perseguir lo negativo genera lo positivo. Aquel dolor muscular que persigues en el gimnasio se cristaliza en mejor salud y energía. Los fracasos en los negocios son los que, al final, nos proporcionan un mejor entendimiento de lo que es necesario para tener éxito. Afrontar tus inseguridades, paradójicamente, te hace más carismático y más confiado frente a los demás. El dolor que causa una confrontación honesta es lo que origina una mayor confianza y respeto en tus relaciones. Sufrir miedo y ansiedad es lo que te permite desarrollar coraje y perseverancia.

En serio, podría seguir pero sé que comprendes mi argumento. Todo lo que vale en esta vida es ganado a través de superar la experiencia negativa asociada. Cualquier intento de escapar de lo negativo, de evitarlo, aplastarlo o silenciarlo solo resulta contraproducente. Evitar el sufrimiento es una forma de sufrimiento. Evitar los problemas es un problema. La negación del fracaso es un fracaso. Esconder lo que causa pena o vergüenza es, en sí mismo, una vergüenza.

El dolor es un hilo que forma parte de la tela de la vida e intentar separarlo no solo es imposible sino destructivo: intentar arrancarlo

también deshace todo lo demás. Pretender evitar el dolor es darle demasiada importancia; sin embargo, si logras que el dolor te importe una mierda, nada podrá detenerte.

En mi vida ha habido muchas cosas que me han importado mucho. También me han importado una mierda muchas otras. Y como el camino que no se recorre, fueron las veces que me importó una mierda las que marcaron la diferencia.

Seguro que has conocido a alguien en tu vida a quien, en algún momento dado, todo le importó una mierda y logró cosas increíbles. Quizás alguna vez hubo un tiempo en tu vida en el que tampoco te importaba algo y conseguiste algo extraordinario. Para mí, renunciar a mi trabajo en finanzas, solo seis semanas después de haber empezado, para emprender un negocio en Internet, está en lo más alto del salón de la fama de «las cosas que me importaron una mierda». Lo mismo sucedió cuando decidí vender todas mis posesiones y mudarme a Sudamérica. ¿Me importó? Ni una mierda. Simplemente me decidí y lo hice.

Estos momentos de decisión tan importantes son los que más definen nuestras vidas. Un cambio radical de carrera, la decisión espontánea de dejar la universidad y unirte a un grupo de *rock*, la decisión de dejar al patán de ese novio, al que encontraste probándose tus tangas varias veces…

Que las cosas te importen una mierda es afrontar, cara a cara, tus más difíciles y atemorizantes retos y, aun así, actuar.

Ahora bien, que te importe una mierda puede parecer fácil desde fuera, pero en el interior es un paquete nuevo de galletas. Ni siquiera sé lo que esa frase significa, pero me importa una mierda. Un paquete de galletas, sin embargo, suena muy bien, así que dejémoslo así.

Muchos de nosotros sufrimos durante nuestras vidas al darle demasiada importancia a situaciones que no lo merecen. Le damos demasiada importancia al tipo grosero de la gasolinera que nos da el cambio en monedas sueltas. Le damos demasiada importancia a la serie de televisión que nos gustaba y que cancelaron. Le damos demasiada importancia a nuestros compañeros de trabajo que no tuvieron el detalle de preguntarnos cómo pasamos nuestro maravilloso fin de semana.

Mientras tanto, nuestras tarjetas de crédito están rebasadas, nuestro perro nos odia y nuestro hijo consentido se mete cocaína encerrado en el baño; sin embargo, nos siguen molestando las monedas que nos dieron y la serie esa horrible que acaban de estrenar.

Mira, esto funciona así: morirás algún día. Ya sé que es obvio, pero quería recordártelo en caso de que lo hubieras olvidado. Tú y todos los que conoces pronto estarán muertos. Y en el pequeño lapso entre ahora y ese momento hay un número limitado de cosas que deben

importarte. Un número bastante limitado. Y si vas por la vida dándole importancia a todo y a todos, sin hacerlo conscientemente o por elección, bueno, acabarás jodido.

Hay un sutil arte de que las cosas te importen una mierda. Y aunque el concepto pueda parecer ridículo y yo suene como un patán, hablo, en esencia, de aprender a concentrarte y priorizar tus pensamientos de manera efectiva: cómo elegir lo que vale para ti y lo que no te importa, con base en tus finamente pulidos valores personales. Esto es en extremo difícil; lograrlo requiere una vida de práctica y disciplina. Y fracasarás varias veces. Pero quizás es el esfuerzo más valioso que uno puede realizar en su vida. Es tal vez el único esfuerzo que posee valor en la vida.

Porque cuando todo te importa demasiado —cuando te importan todas las personas y todas las cosas— siempre te sentirás con derecho a estar cómodo y feliz en cualquier circunstancia; sentirás que todo debe ser exactamente y de la maldita forma en la que tú lo quieres. Esto es una enfermedad. Y te comerá vivo. Verás cada adversidad como una injusticia, cada reto como un fracaso, cada inconveniente como una ofensa personal, cada diferencia de opinión como una traición. Quedarás confinado a tu pequeño y ridículo infierno; arderás en las llamas de tu derecho a ser feliz y de tu fanfarronería; darás vueltas como un hámster en tu maldito círculo vicioso del sobreanálisis, siempre en movimiento, pero sin llegar a ningún lado.

El sutil arte de que (casi todo) te importe una mierda

Cuando las personas —en su mayoría— aspiran a conseguir que las cosas les importen una mierda, asumen que deben adoptar una especie de serena indiferencia hacia todo, una calma que las ayudará a capear las tormentas. Anhelan ser alguien que no se inmuta por nada y no cede ante nadie.

Existe un nombre para esa clase de gente que no encuentra emoción ni significado en nada: sociópata. ¿Por qué querrías emular a un sociópata? No tengo la más remota idea.

Entonces, ¿qué significa que te importe una mierda? Revisemos tres sutilezas que ayudarán a clarificar el tema.

Sutileza número uno. Que algo te importe una mierda no significa ser indiferente; significa sentirse cómodo por ser diferente

Seamos claros: no hay absolutamente nada admirable ni denota confianza en uno mismo el ser indiferente. La gente indiferente es débil y está asustada. Son los típicos que *trolean* en Internet y se pasan la vida echados en el sofá. De hecho, la gente indiferente a menudo intenta ser así porque en realidad todo les importa demasiado. Les importa demasiado lo que los demás piensan de su pelo, así que mejor

no se lo lavan o no se lo cepillan nunca. Les importa tanto lo que piensen de sus ideas que mejor se esconden detrás del sarcasmo o de comentarios maliciosos y de falsa superioridad moral. Sienten temor de dejar que los demás se acerquen a ellos, así que se imaginan como seres especiales, copos de nieve únicos con problemas que nadie, jamás, podría comprender.

A las personas indiferentes les da miedo el mundo y las repercusiones de sus propias decisiones. Por eso no toman ninguna decisión importante. Se esconden en un pozo gris y carente de emociones, sienten autocompasión y solo se concentran en ellos mismos, perpetuamente; se distraen de esta desafortunada cosa llamada vida que demanda su tiempo y su energía.

Aquí tenemos una verdad escurridiza sobre la vida. No existe eso de que todo te importe una mierda. Algo debe importarte. Es parte de nuestra naturaleza el que algo nos mueva y, por lo tanto, nos importe.

La pregunta entonces es: ¿qué debe importarme? ¿Qué decidimos que nos importe? ¿Y cómo puede importarnos una mierda lo que, a fin de cuentas, no importa?

Hace poco, mi madre fue víctima de un fraude por un amigo cercano suyo. Si yo hubiera sido indiferente, me habría encogido de hombros mientras daba un sorbo a mi *frappuccino* y seguía descargando la última temporada de *Juego de Tronos*. «Lo siento, ma».

Por el contrario, estaba indignado. Muy indignado. Le dije: «No, mamá, a la mierda, busquemos un abogado que acabe con este desgraciado». ¿Por qué? Porque esto sí me importa. «Le arruinaré la vida a ese tipo si es necesario».

Lo anterior ilustra la sutileza de que algo te importe una mierda. Cuando decimos: «¡Oh, fantástico!, a Mark Manson no le importa una mierda», no significa que a él no le importe nada. Por el contrario, queremos decir que no le importa todo; si bien a Mark Manson le importa la adversidad cuando se trata de luchar por sus metas, es cierto que no le importa que ciertas personas se molesten cuando él hace algo que le parece correcto, importante o noble. Significa que Mark Manson es el tipo de hombre que escribiría sobre sí mismo en tercera persona simplemente porque supone que es lo que debe hacer. A él solo no le importa una mierda.

Esto es lo que resulta admirable. No, no me refiero a mí, tonto; hablo de superar la adversidad, del valor de ser diferente, un marginado, un paria, y todo por defender los propios valores. La disposición de encontrarse frente a frente con el fracaso y hacerle un corte de mangas. Hablo de las personas a las que no les importa una mierda la adversidad o el fracaso o hacer el ridículo o ensuciar la cama a veces, esa es la gente que sonríe y sigue trabajando por lo que cree. Porque ellos saben que están en lo cierto, saben que es más

importante que ellos mismos, más importante que sus propios sentimientos, sus propios orgullos y egos. Ellos no dicen «Me importa una mierda» a todo en la vida, solo a lo que no es importante. Reservan la importancia para lo que de verdad posee valor. Amigos. Familia. Propósitos. Paella. Y alguna que otra demanda. Por eso, porque reservan el valor para las cosas grandes en su vida, y las que importan, ellos también les importan a los demás.

Aquí radica otra de esas verdades escurridizas de la vida. No puedes ser una persona importante —de esas que cambian la vida de los demás— sin ser, al mismo tiempo, una burla y una vergüenza para otras. Simplemente no se puede. Porque tampoco existe la «falta de adversidad». No, no existe. Un viejo proverbio pregona: «No importa a dónde vayas, ya estás ahí». Lo mismo se aplica a la adversidad y el fracaso. No importa a dónde vayas, siempre habrá una montaña de 500 kilos de excremento esperándote. Y está bien. La cuestión no es alejarse del excremento. La cuestión es encontrar el tipo de excremento con el que disfrutes lidiar.

Sutileza número dos. Para que te importe una mierda la adversidad, primero debe importarte algo más importante que la adversidad

Imagina que estás en el supermercado y de pronto una mujer de edad avanzada que se halla en la fila para pagar comienza a gritarle al cajero por no aceptar su cupón de 50 céntimos. ¿Por qué le importa tanto a esta mujer? Solo son 50 céntimos.

Te diré por qué: probablemente esta mujer no tiene nada mejor que hacer con sus días que sentarse en su casa y recortar cupones. Es vieja y está sola. Sus hijos son unos desagradecidos que nunca la visitan. No ha tenido relaciones sexuales en más de 30 años. No puede expulsar un gas sin que le duela la espalda. Su pensión le alcanza para lo mínimo y quizá morirá con un pañal puesto pensando que está en una inmensa tienda de dulces.

Así que se dedica a recortar cupones. Es todo lo que tiene: solo ella y sus malditos cupones. Es todo lo que le importa porque no hay nada más a qué darle importancia. Así que cuando el cajero adolescente, lleno de granos en la cara, se resiste a aceptar el cupón, cuando defiende su caja registradora con la misma fiereza que los caballeros medievales defendían la pureza de su doncella, puedes imaginar que la abuelita explotará. Ochenta y tantos años de darle importancia a todo caerán como lluvia sobre quienes la rodean, en una granizada de fuego de historias como «Cuando yo era joven» y «Antes, los jovencitos eran más respetuosos».

El problema de la gente que anda por la vida dándole importancia a todo y a todos es que llega un punto en que se comieron toda la bolsa

de palomitas y no les queda nada realmente valioso a lo que darle importancia.

Si te encuentras constantemente dándole importancia a todas las trivialidades que te molestan —la nueva foto de tu ex en Facebook, qué rápido se agotan las pilas del mando a distancia de tu televisión; que te perdiste una maldita vez más el 2×1 del gel de manos— existe la gran probabilidad de que en tu vida no esté sucediendo nada que merezca darle importancia. Ese es tu verdadero problema. No el gel de manos, ni el mando a distancia.

En alguna ocasión escuché a un artista decir que cuando una persona no tiene problemas, automáticamente la mente encuentra una forma de inventar alguno. Me parece que mucha gente —en especial la mimada, de clase media y educada— considera que los «problemas de la vida» son simples efectos colaterales de no tener algo más importante de qué preocuparse.

Entonces sucede que hallar algo importante y significativo en tu vida es quizás el uso más productivo de tu tiempo y tu energía. Porque si no hallas ese algo que te resulte significativo y valioso, siempre terminarás dándole importancia a causas frívolas y sin sentido.

Sutileza número tres. Te des cuenta o no, siempre estás eligiendo qué es importante para ti

La gente no nace con la habilidad de que las cosas le importen una mierda. De hecho, nacemos dándole importancia a demasiadas cosas. ¿Alguna vez has visto a un niño con un berrinche porque su gorrito no es el del tono preciso de azul que él deseaba? Exactamente. Que le den al crío.

Cuando somos jóvenes, todo es nuevo y emocionante, y todo parece importar mucho. Nos importan todo y todos: lo que la gente dice de nosotros, si ese chico o esa chica nos llamará, si nuestros calcetines combinan o de qué color es nuestro globo de cumpleaños.

Conforme nos hacemos mayores, con el beneficio de la experiencia (y habiendo visto tanto tiempo pasar), empezamos a darnos cuenta de que la mayoría de estas cosas tiene un impacto mínimo y pasajero en nuestras vidas. Aquellos cuya opinión nos importaba tanto, ya no están presentes en nuestra vida, y los rechazos que resultaron dolorosos en su momento, en realidad fueron lo mejor que nos pudo pasar. Comprendemos la poca importancia que la gente le da a los detalles superficiales sobre nosotros e incluso nosotros mismos decidimos no obsesionarnos demasiado con ellos.

En esencia, nos volvemos más selectivos sobre las cosas que nos importan. Esto es algo llamado madurez. Es interesante, deberías probarla alguna vez. La madurez es lo que ocurre cuando uno aprende a darle valor a lo que en realidad importa. Como le dijo Bunk

Moreland a su compañero el detective McNulty, en la serie *The Wire*[2]: «Eso es lo que ganas por darle importancia a algo cuando era el momento de que te importara una mierda».

Asimismo, al entrar en los treinta y los cuarenta, algo más empieza a cambiar. Nuestro nivel de energía decae. Nuestra identidad se consolida. Sabemos quiénes somos y nos aceptamos, incluyendo las partes que no nos encantan.

Y de una forma extraña esto es liberador. Ya no necesitamos que todo nos importe. La vida es lo que es; la aceptamos, con todo y verrugas. Nos damos cuenta de que jamás curaremos el cáncer ni pisaremos la Luna, ni tocaremos los pechos de Jennifer Aniston. Y está bien, la vida sigue. Ahora reservamos nuestra capacidad de darle importancia a lo que en verdad merece ese valor: nuestras familias, nuestros mejores amigos, nuestro jugador estrella en el fútbol. Para nuestro asombro, esto es suficiente. En realidad esta simplificación nos hace estúpidamente felices, de manera consistente. Así que comencemos a pensar: «Quizás este loco alcohólico de Bukowski tenía razón». No lo intentes.

Entonces, Mark, ¿cuál es el dichoso objetivo de este libro?

Este libro te ayudará a pensar con más claridad sobre lo que eliges que sea importante en tu vida y lo que decides que no lo sea.

En mi opinión, creo que hoy nos enfrentamos a una epidemia psicológica, la gente ya no se da cuenta de que es normal que las cosas, a veces, estén mal. Sé que suena intelectualmente ocioso a primera vista, pero te lo prometo, es una cuestión de vida o muerte.

Cuando creemos que no está bien que las cosas vayan mal, empezamos a culparnos a nosotros mismos de manera inconsciente. Sentimos que algo está inherentemente mal con nosotros, lo que nos lleva a sobrecompensarnos de muchas formas, como comprar 40 pares de zapatos, tomar el Prozac con vodka un martes por la noche o asaltar a mano armada un autobús escolar repleto de niños.

En ocasiones, esta creencia de que está mal ser inadecuado es el origen del infernal círculo vicioso que cada vez domina más nuestra cultura. La propuesta de que las cosas te importen una mierda es una forma sencilla de reorientar nuestras expectativas de vida y elegir lo que es importante sobre lo que no lo es. Desarrollar esta habilidad conduce a algo que me gusta llamar «iluminación práctica».

No, no me refiero a esas porquerías de iluminación estilo «hada mágica» y «deje de sufrir». Por el contrario, entiendo a la iluminación práctica como una manera de aceptar, con serenidad, la idea de que cierto sufrimiento es inevitable; que no importa lo que hagas, la vida incluye fracasos, pérdidas, arrepentimientos e incluso muerte. Cuando

finalmente te sientes cómodo con toda la suciedad que la vida te lanzará (y te arrojará mucha, créeme), entonces te vuelves invencible en una forma espiritual. Después de todo, la única manera de superar el dolor es aprendiendo a soportarlo primero.

A este libro le importa una mierda aliviar tus problemas o tu dolor. Y es precisamente por ello que sabrás que está siendo honesto. Este libro no es ninguna guía hacia la grandeza; no podría, porque la grandeza es una mera ilusión en nuestras mentes, un destino inventado que nos obligamos a perseguir, nuestra propia Atlántida psicológica.

En lugar de eso, este libro convertirá tu dolor en una herramienta, tu trauma en poder y tus problemas en problemas un poco mejores. Eso es progreso verdadero. Piensa en él como una guía sobre el sufrimiento y cómo hacerlo mejor y más significativo, con más compasión y humildad. Es un libro acerca de cómo moverse con ligereza aun bajo el peso de tus preocupaciones, de enfrentar con calma tus más grandes miedos, de reírte de tus lágrimas mientras lloras.

Este libro no te enseñará cómo ganar o lograr algo sino, más bien, cómo perder algo y dejarlo ir. Te enseñará a hacer un inventario de tu vida y borrar todo, salvo lo que más importa. Te enseñará a cerrar los ojos y confiar en que puedes caer de espaldas y aun así estar bien. Te enseñará a que muchas cosas te importen una mierda. Te enseñará a no intentarlo.

[1] La traducción literal es *Oficina de correos*, pero la novela se comercializa en la literatura de habla hispana como *Cartero*.

[2] Emitida en HBO (2002-2008). Seleccionada como la mejor serie de televisión de la historia por la revista *Time*, el *New York Times*, *The Guardian*, *Entertainment Weekly* y muchos más.

CAPÍTULO 2

La felicidad es un problema

Hace unos 2500 años, en las colinas del Himalaya, donde hoy se encuentra Nepal, vivió en un gran palacio un rey cuyo hijo estaba a punto de nacer. Cuando llegara al mundo, el monarca había decidido hacerle la vida perfecta. El niño jamás conocería un momento de sufrimiento; cada necesidad, cada deseo siempre sería satisfecho.

El rey mandó erigir altos muros alrededor del palacio para evitar que el príncipe jamás conociera el mundo exterior. Al pequeño lo malcriaron; le prodigaron comida y regalos, lo rodearon de sirvientes que cumplían hasta el más mínimo de sus caprichos. Y justo como estaba planeado, el chico creció ignorando las crueldades propias de la existencia humana.

Así transcurrió la infancia del príncipe. Sin embargo, a pesar del interminable lujo y la opulencia, el heredero se convirtió en un joven más bien frustrado. Pronto cualquier experiencia comenzó a parecerle vacía y sin valor. El problema era que, sin importar cuánta riqueza le diera su padre, nunca sería suficiente, nunca significaba algo para él.

Una noche, el príncipe se escabulló del palacio para ver qué había más allá de sus muros. Le ordenó a un sirviente que lo llevara a una villa cercana, y lo que vio ahí, lo horrorizó.

Por primera vez en su vida notó el sufrimiento humano. Vio a gente enferma, gente vieja, gente sin hogar, gente con dolor, incluso gente en agonía.

El príncipe regresó al palacio y experimentó una crisis existencial. Sin saber cómo procesar lo que había experimentado, se tornó insoportable y se quejaba de todo. Y como es típico en los jóvenes, terminó por culpar a su padre de las cosas que este había tratado de

hacer por él. Toda esa vida de riqueza —pensaba el príncipe—, lo había hecho tan miserable, le robó el sentido a su vida. Decidió huir.

Pero él se parecía a su padre más de lo que creía. Él también tenía grandes ideas: no solo huiría, sino que renunciaría a su título, a su familia y a todas sus posesiones; viviría en las calles, dormiría en la tierra como un animal. En esa nueva vida, se mataría de hambre, se torturaría y mendigaría migajas de comida a los extraños por el resto de su existencia.

La siguiente noche, el príncipe volvió a escabullirse del palacio, esta vez para no volver. Durante años vivió con un mendigo, una escoria de la sociedad, marginado y olvidado; un excremento de perro embarrado en el fondo del tótem social. Y tal como lo había planeado, sufrió calamidades. Padeció enfermedad, hambre, dolor, soledad y decadencia. Encaró incluso a la misma muerte, a menudo limitado a comer solo una nuez al día.

Así transcurrieron algunos años. Luego otros más y después… no sucedió nada. El príncipe empezó a darse cuenta de que su vida de sufrimiento no era tan buena como había imaginado. No le aportaba la introspección que deseaba, ni le revelaba ningún profundo misterio del mundo ni su propósito último.

De hecho, él solo pudo descubrir lo que el resto de nosotros ha sabido desde siempre: que el sufrimiento es terrible. Y que no necesariamente es significativo. Como le sucedió en su época de riqueza, el príncipe tampoco encontró el valor del sufrimiento cuando sufrir no tiene un propósito. Tristemente, llegó a la conclusión de que su gran idea, al igual que la de su padre, había sido muy mala y que quizá debería emprender algo distinto.

Confundido por completo, el heredero del rey decidió ir a sentarse a la sombra de un gran árbol, a las orillas de un río. Su nuevo plan consistía en permanecer ahí hasta que se le ocurriera otra gran idea. Según la leyenda, nuestro desconcertado personaje se quedó sentado por 49 días. No nos detendremos a reflexionar en la posibilidad biológica de durar 49 días sentado en el mismo lugar, pero digamos que en ese lapso el príncipe discernió varios asuntos con profundidad.

Uno de esos discernimientos fue el siguiente: la vida misma es una forma de sufrimiento. Los ricos sufren debido a sus riquezas. Los pobres, por su pobreza. La gente que no tiene una familia sufre por no tener una familia. La gente que tiene una familia, sufre por su familia. Las personas que buscan los placeres mundanos sufren por esos mismos placeres mundanos. La gente que se abstiene de esos placeres mundanos sufre por esa misma abstención.

Lo anterior no significa que todo el sufrimiento sea igual. Algunos sufrimientos son definitivamente más dolorosos que otros. Sin embargo, todos sufrimos.

Años después, el príncipe desarrollaría su propia filosofía y la compartiría con el mundo, y este sería su principio central: el dolor y la pérdida son inevitables y deberíamos dejar de resistirnos a ellos. Más tarde, aquel joven sería conocido como Buda. En caso de que no hayas oído hablar sobre él, fue alguien muy importante.

Existe una premisa que subyace en muchas de nuestras suposiciones y creencias. Esta sugiere que la felicidad es algorítmica, que se puede trabajar, ganar y lograr como si se tratara de ser aceptados en la facultad de derecho o como si construyéramos un juego de Lego muy complicado.

Si logro X, entonces seré feliz. Si luzco como Y, entonces seré feliz. Si puedo ser una persona como Z, entonces seré feliz.

Sin embargo, la premisa es el problema. La felicidad no es una ecuación con una solución. La insatisfacción y el malestar son partes inherentes de la naturaleza humana y, como veremos, componentes necesarios para crear una felicidad estable. Buda lo trató desde una perspectiva teológica y filosófica. Yo presentaré el mismo argumento en este capítulo, pero lo haré desde una perspectiva biológica y con osos panda.

Las desventuras del Panda de la Decepción

Si pudiera inventar un superhéroe, crearía uno que se llamara el Panda de la Decepción. Llevaría una cursi máscara sobre los ojos y una camiseta (con una «T» mayúscula gigante) que le quedaría pequeña para su gran barriga; su superpoder consistiría en decirles a las personas duras verdades sobre sí mismas, de las que necesitan escuchar, pero no quieren aceptar.

Este panda iría de casa en casa como un vendedor de Biblias, tocaría timbres y soltaría frases como: «Claro, ganar mucho dinero te hace sentir bien, pero eso no hará que tus hijos te quieran», o «Si te tienes que preguntar si confías en tu esposa, entonces probablemente no confías en ella», o «Lo que tú consideras “amistad” son en realidad tus constantes intentos de impresionar a la gente». Entonces le desearía al dueño de la casa un buen día y se dirigiría muy campante al siguiente domicilio.

Sería increíble. Y enfermizo. Y triste. Y edificante. Y necesario. Después de todo, las más grandes verdades de la vida son las que nos desagrada escuchar.

El Panda de la Decepción sería un héroe que ninguno de nosotros querría, pero que todos necesitamos. Él sería como las aclamadas verduras para nuestra dieta mental de comida basura. Haría mejores nuestras vidas a pesar de no ser nuestro plato favorito. Nos haría más fuertes al destrozarnos, iluminaría nuestro futuro al mostrarnos la oscuridad. Escucharlo sería como ver una película en la que el héroe

muere al final: te encanta a pesar de hacerte sentir horrible, porque te parece más real.

Así que mientras estamos aquí, permíteme ponerme la máscara del Panda de la Decepción y dejar caer otra desagradable verdad:

Sufrimos por la simple razón de que el sufrimiento es biológicamente útil. Es el agente preferido de la naturaleza para inspirar el cambio. Hemos evolucionado para vivir siempre con cierto nivel de insatisfacción e inseguridad, porque la criatura que está medianamente insatisfecha y que es insegura, es la que hará el trabajo más innovador y sobrevivirá. Estamos predispuestos a desarrollar una insatisfacción hacia lo que tenemos y a sentirnos satisfechos solo con lo que no poseemos. Esta constante insatisfacción ha mantenido a la especie luchando y evolucionando, construyendo y conquistando. Así que no, nuestro propio dolor y nuestra miseria no son un error de la evolución humana; son un rasgo.

El dolor, en todas sus formas, es el modo más efectivo de nuestro cuerpo para incitar a la acción. Piensa en algo tan simple como golpearte el dedo gordo del pie. Si eres como yo, entonces cuando te das un porrazo en ese apéndice dices tantas groserías que si te escuchara el papa Francisco lo harías llorar. Seguramente también culpas de tu sufrimiento a algún pobre objeto inanimado. «¡Mesa estúpida!», exclamas. O quizás irás más lejos y cuestionarás tu propia filosofía en cuanto a diseño de interiores, basándote en tu pie palpitante de dolor: «¿Qué clase de idiota pone una mesa ahí?» ¡En serio!

Lamento decírtelo, pero ese terrible dolor inducido por el golpe a tu dedo, aquel que tú, yo y el mismo papa odiamos tanto, existe por una razón importante. El dolor físico es un mecanismo de retroalimentación de nuestro sistema nervioso con el cual nos es posible percibir nuestras proporciones físicas: dónde podemos y no podemos movernos, lo que podemos tocar y lo que no. Cuando excedemos esos límites, nuestro sistema nervioso nos castiga puntualmente para asegurarse de que prestemos atención y no los sobrepasemos de nuevo.

Este dolor, aunque lo odiemos, es útil. Es lo que nos enseña a estar alerta cuando somos jóvenes y descuidados. Ayuda a mostrarnos lo que es bueno frente a lo que es malo para nosotros. Nos ayuda a comprender y a mantenernos dentro de nuestras propias limitaciones. Nos enseña a no merodear cerca de estufas calientes y a no introducir objetos afilados de metal en los enchufes. Por consiguiente, no siempre es beneficioso evitar el dolor y buscar el placer, ya que, a veces, el dolor puede ser de vital importancia para nuestro bienestar.

Pero el dolor no es meramente físico. Como cualquiera que haya tenido que soportar la primera precuela de *Star Wars* te puede decir,

los humanos también somos capaces de experimentar un agudo dolor psicológico. De hecho, ciertas investigaciones han descubierto que nuestra mente no registra mucha diferencia entre el dolor físico y el psicológico. Así que cuando te cuento que el dolor que me causó el engaño de mi primera novia lo sentí como si me clavaran un picahielos en el centro del corazón es porque, bueno, me dolía tanto que podría haber sido que en verdad me estuvieran perforando lentamente el órgano cardiaco con ese utensilio.

Igual que el dolor físico, nuestro dolor psicológico es un indicador de que algo está fuera de equilibrio, algún límite ha sido sobrepasado. De la misma manera, al igual que el dolor físico, nuestro dolor psicológico o emocional no es necesariamente malo o, incluso, indeseable. En algunos casos, experimentarlo puede resultar beneficioso. Así como golpearte en el dedo gordo del pie te enseña a no estrellarte contra las mesas, el dolor emocional, el rechazo o el fracaso nos enseñan cómo evitar cometer los mismos errores en el futuro.

Lo peligroso de una sociedad que se sobreprotege más y más contra las incomodidades inevitables de la vida es que perdemos los beneficios de experimentar dosis sanas de dolor, una pérdida que nos desconecta de la realidad del mundo que nos rodea.

Quizás estés salivando con la idea de una vida libre de problemas, de felicidad infinita y de compasión eterna, pero aquí en la Tierra los problemas nunca terminan. En serio, nunca. El Panda de la Decepción acaba de pasar por aquí. Tomamos unas copas y me lo contó todo: «Los problemas nunca se van, solo mejoran», dijo. Warren Buffet tiene problemas de dinero, el mendigo alcoholizado que se encuentra en la puerta del súper tiene problemas de dinero. La diferencia es que Buffet posee mejores problemas de dinero que el indigente. Todo en la vida es así.

«La vida es, en esencia, una serie interminable de problemas, Mark», me comentó el panda. Le dio un trago a su cóctel y acomodó el pequeño paraguas rosa en la copa. «La solución de un problema es simplemente la creación del siguiente».

Pasaron unos minutos y me pregunté de dónde leches salió el panda que habla… y ya que estamos en esas, ¿quién preparó las bebidas?

«No esperes una vida sin problemas. No existe tal cosa. En vez de eso, espera una existencia llena de buenos problemas», me aconsejó.

Después dejó su copa en la mesa, hizo un ademán con el sombrero y se retiró con desenfado al atardecer.

La felicidad se consigue al resolver problemas

Los problemas son una constante en la vida. Cuando resuelves tu problema de salud al apuntarte a un gimnasio, creas nuevos

problemas como tener que levantarte temprano para ir a hacer ejercicio, sudar como drogadicto en rehabilitación durante 30 minutos en la bicicleta elíptica y luego ducharte para no dejar malos olores en la oficina. Cuando resuelves el problema de no pasar suficiente tiempo con tu pareja y se te ocurren los «miércoles de cita», generas nuevos problemas como pensar qué hacer (que ninguno de los dos odie) cada miércoles, asegurarte de contar con suficiente dinero para cenar en lugares bonitos, redescubrir la química y la chispa que ambos sentís que habéis perdido y resolver la logística de hacer el amor en una pequeña bañera con demasiadas burbujas.

Los problemas nunca terminan, simplemente se intercambian o se mejoran.

La felicidad se consigue al resolver problemas. La palabra clave aquí es resolver. Si estás evadiendo tus problemas o sientes que no tienes ninguno, entonces te harás tú mismo miserable. Si sientes que afrontas problemas que no puedes resolver, igualmente serás miserable. La salsa secreta consiste en resolver los problemas, no en «no tener problemas desde un principio».

Para ser felices necesitamos resolver algo. Entonces, la felicidad es una forma de acción; es una actividad, no algo que te es pasivamente otorgado, que descubres mágicamente en un artículo de 10 puntos del *Huffington Post* o de algún gurú o maestro en particular. La felicidad no aparece mágicamente cuando por fin estás ganando suficiente dinero para añadir una habitación extra a tu casa. No la encuentras esperándote en algún lugar, idea o trabajo… y por supuesto, no en un libro, para el caso.

La felicidad es un constante proceso en desarrollo, porque resolver problemas es un permanente proceso en desarrollo: las soluciones a los problemas de hoy sentarán las bases de los problemas de mañana y así sucesivamente. La verdadera felicidad solo ocurre cuando encuentras los problemas que disfrutas teniendo y resolviendo.

A veces esos problemas son simples: comer buena comida, viajar a un lugar nuevo, ganar en el videojuego que acabas de comprar, etcétera. En otras ocasiones, esos problemas son abstractos y complicados: arreglar la relación con tu madre, encontrar una carrera en la que te sientas a gusto, desarrollar mejores amistades.

Cualesquiera que sean tus problemas, el concepto es el mismo: resuelve problemas, sé feliz. Por desgracia, muchas personas no perciben la vida así de simple porque echan a perder las cosas de alguna de estas dos maneras:

1. *Negación*. Para empezar, algunas personas niegan que sus problemas existen. Y dado que niegan la realidad, deben estar eludiéndose de manera constante o distrayéndose de la realidad. Esto les hace

sentirse bien a corto plazo, pero conduce a una vida de inseguridad, neurosis y represión emocional.

2. *Mentalidad de víctima*. Otros optan por creer que no hay nada que puedan hacer para resolver sus problemas, aun cuando, de hecho, podrían hacerlo. Las víctimas buscan culpar a otros de sus problemas o culpar a las circunstancias externas. Esto les podrá hacer sentirse bien a corto plazo, pero conduce a una vida de ira, desamparo y desesperación.

Las personas niegan y culpan a otros de sus problemas por la simple razón de que es fácil y sienta bien, mientras que resolver los problemas es difícil y a veces sienta mal. Esas formas de culpa y negación nos proporcionan una sensación de bienestar inmediato y efímero; son un modo de escapar temporalmente de nuestros problemas y ese escape puede proporcionarnos una sensación de emoción que nos hace sentir mejor.

Este bienestar efímero se presenta de varias maneras. Ya sea una sustancia como el alcohol, esa falsa superioridad moral que surge de culpar a los demás o la emoción de una nueva aventura arriesgada. Todas esas sensaciones son superficiales y son maneras improductivas de ir por la vida. Gran parte del mundo de la autoayuda predica desde estas falacias, en vez de ayudar a las personas a resolver problemas legítimos. Muchos gurús de la autoayuda te enseñan nuevas formas de negación y te saturan de ejercicios que te hacen sentir bien a corto plazo, pero ignoran las causas subyacentes. Recuerda: nadie que es feliz de verdad se tiene que parar frente al espejo y repetirse que es feliz.

Estas mismas sensaciones de bienestar inmediato generan adicción. Cuanto más dependas de ellas para sentirte bien respecto a tus problemas latentes, más las buscarás. En ese sentido, casi todo puede volverse adictivo, según la motivación que origine tal comportamiento. Todos hemos elegido métodos para adormecer el dolor de nuestros problemas y en dosis moderadas no hay ningún inconveniente en ello, pero cuanto más tiempo los evitemos y los ignoremos, más doloroso será cuando al final no haya otra alternativa que afrontarlos.

Las emociones están sobrevaloradas

Las emociones evolucionaron para un propósito específico: ayudarnos a vivir y reproducirnos un poquito mejor. Eso es todo. Son mecanismos de retroalimentación que nos dicen si algo es probablemente bueno o malo para nosotros. Ni más ni menos.

Así como el dolor que nos produce tocar una estufa caliente nos enseña a no volver a hacerlo, la tristeza de estar solo te enseña a no

repetir las mismas conductas que te hicieron sentir esa soledad. Las emociones son simplemente señales biológicas diseñadas para mostrarte la dirección hacia el cambio beneficioso.

Mira, no quiero evidenciar tu crisis de la mediana edad o el hecho de que el borracho de tu padre te robara la bici cuando tenías ocho años y aún no lo has superado, pero cuando se trata de llegar a la verdad, si te sientes mal es porque tu cerebro te dice que hay un problema del que no eres consciente o no has resuelto. En otras palabras, las emociones negativas son una llamada a la acción. Cuando las percibes, es porque deberías hacer algo. Las emociones positivas, por otro lado, son recompensas por haber realizado la acción apropiada. Cuando las experimentas, la vida parece sencilla y no hay nada más que hacer que disfrutarlas. Entonces, como todo lo demás, las emociones positivas se diluyen, porque inevitablemente surgen más problemas. Las emociones son parte de la ecuación de nuestras vidas, pero no son la ecuación completa. Solo porque algo siente bien no significa que sea bueno. Solo porque algo siente mal no significa que sea malo. Las emociones son simples señalizaciones, sugerencias que nuestra neurobiología nos proporciona; no son mandamientos. Por ese motivo no siempre deberíamos confiar en nuestras emociones. De hecho, creo que deberíamos crear el hábito de cuestionarlas.

A muchas personas les enseñan a reprimir sus emociones por varias razones personales, sociales o culturales, en particular las emociones negativas. Tristemente, negar las propias emociones negativas es negar muchos de los mecanismos de retroalimentación que ayudan a una persona a resolver problemas. Como resultado, muchos de estos individuos reprimidos sufren al lidiar con sus problemas a lo largo de sus vidas. Y si no pueden resolver problemas, entonces no son capaces de ser felices. Recuerda, el dolor tiene un propósito.

Luego están aquellos que se sobreidentifican con sus emociones. Todo está justificado solo porque lo sintieron. «Uy, rompí tu parabrisas, pero estaba realmente enfadado, no lo pude evitar», o «Dejé la escuela y me mudé a Alaska porque sentí que era lo correcto». La toma de decisiones basada en la intuición emocional, sin la ayuda de la razón para mantenerla a raya, generalmente es un asco. ¿Sabes quiénes basan sus vidas enteras en las emociones? Los niños de tres años. Y los perros. ¿Sabes también qué hacen los niños de tres años y los perros? Se hacen popó en la alfombra.

La obsesión y el sobreinvertir en la emoción nos fallan por la simple razón de que nuestras emociones nunca duran. Lo que sea que nos hace felices hoy, no nos hará felices mañana, porque nuestra biología siempre necesita algo más. Una fijación en la felicidad deriva de manera inevitable en una búsqueda de «algo más»: una casa nueva,

una nueva relación, otro hijo, un aumento de sueldo. Y a pesar de nuestro sudor y esfuerzo, terminamos sintiéndonos extrañamente igual a como empezamos: insuficientes.

Con frecuencia los psicólogos se refieren a este concepto como la «caminadora hedónica»: la idea de que siempre estamos trabajando arduamente para cambiar nuestra situación de vida, pero en realidad nunca nos sentimos diferentes.

Esta es la razón por la cual nuestros problemas son repetitivos e inevitables. La persona con la que te unes en matrimonio es la persona con la que peleas. La casa que compras es la casa que reparas. El trabajo perfecto es el trabajo que te estresa. Todo conlleva un sacrificio inherente: lo que sea que nos hace sentir bien inevitablemente nos hace sentir mal. Lo que ganamos es también lo que perdemos. Lo que crea nuestras experiencias positivas definirá nuestras experiencias negativas.

Lo anterior no es fácil de asimilar. Nos gusta la idea de que hay un tipo de felicidad total que se puede lograr. Nos gusta la idea de que podemos aliviar nuestro sufrimiento de manera permanente. Nos gusta la idea de que podemos sentirnos realizados y satisfechos con nuestras vidas para siempre.

Pero no podemos.

Escoge tu lucha

Si te pregunto: ¿qué esperas de la vida?, y me respondes algo como «Quiero ser feliz, tener una hermosa familia y un trabajo que me guste», tu respuesta es tan común y predecible que en realidad no significa nada.

Todo el mundo disfruta lo que sienta bien. Todos quieren vivir una vida sin preocupaciones, feliz y fácil; enamorarse, tener sexo maravilloso y relaciones increíbles, tener un aspecto perfecto y hacer dinero. Ser respetados, admirados e importantes, que cuando lleguen a un lugar la gente se abra a su paso como si fuera el Mar Rojo.

Todos quieren eso. Eso es fácil de querer.

Una pregunta más interesante, una pregunta que la mayoría de la gente nunca considera, es: ¿qué dolor deseas en la vida?, ¿por qué estás dispuesto a luchar? Porque eso parece influir más en cómo resultarán nuestras existencias.

Por ejemplo, la mayoría de la gente desea tener su propia oficina privada y ganar toneladas de dinero, pero para escapar de los confines de su cubículo —ese infierno infinito— no todos están dispuestos a sufrir jornadas de 60 horas a la semana, largos trayectos de traslado, papeleos burocráticos y jerarquías corporativas arbitrarias.

Muchas personas quieren tener sexo increíble y una relación de pareja magnífica pero no todas están dispuestas a tener

conversaciones difíciles, soportar silencios incómodos, sentirse lastimadas y, en general, aguantar ese psicodrama emocional para lograrlo. Entonces se contentan con lo que tienen y se preguntan durante años y años: «¿Y si hubiera…?», hasta que la pregunta muta de «¿Y si hubiera…?, a «¿Qué más…?» Y cuando los abogados ya realizaron su trabajo y el cheque de la manutención aparece en el correo, dicen: «¿Por qué…?». Si no hubiera sido por sus bajas expectativas y sus estándares de los 20 años anteriores, no habrían llegado a ese ¿por qué?

Porque la felicidad requiere lucha, porque nace y crece de los problemas. La dicha no simplemente brota de la tierra como las margaritas y los arcoíris. La plenitud real, seria, duradera y el significado deben ganarse a través de elegir y controlar nuestras luchas. Ya sea que sufras ansiedad o soledad, o un desorden obsesivo-compulsivo, o un jefe insoportable que te arruina la mitad del día, la solución se basa en la aceptación y en el involucramiento activo con la experiencia negativa, no de evadirse ni de buscar salvarse de ella.

La gente desea tener un cuerpo impresionante, pero no logras uno a menos que legítimamente aprecies el dolor y el estrés físico que conlleva vivir dentro de un gimnasio hora tras hora; a menos que ames calcular y calibrar la comida que comes, planeando tu vida en minúsculas porciones.

La gente quiere iniciar su propio negocio, pero no serás un exitoso empresario a menos que encuentres un modo de apreciar el riesgo, la incertidumbre, los repetidos fracasos y las miles de horas dedicadas a algo que podría no hacerte ganar un céntimo.

La gente desea una pareja, un cónyuge, pero no logras atraer a alguien asombroso sin apreciar la turbulencia emocional que implica ir capeando los rechazos, crear esa tensión sexual que nunca se libera y quedarte mirando perdidamente un teléfono que nunca suena. Es parte del juego del amor. No puedes ganar si no juegas.

Lo que determina tu éxito no es qué quieres disfrutar. La pregunta relevante es qué dolor quieres mantener. El camino a la felicidad está lleno de montones de suciedad y humillación.

Debes escoger algo. No puedes tener una vida libre de dolor. No todo puede ser rosas y unicornios todo el tiempo. El placer es una pregunta fácil y casi todos tenemos una respuesta similar.

La cuestión más interesante es el dolor. ¿Cuál es el dolor que quieres mantener? Esa es la pregunta difícil, la que importa, la pregunta que de verdad te llevará a algo. Es la pregunta que puede cambiar una perspectiva, una vida. Es lo que a mí me hace yo y a ti, tú. Es la que nos define y nos separa, y en última instancia, la que nos une.

Durante la mayor parte de mi adolescencia y mi juventud, fantaseé

con ser músico: una estrella de *rock*, en particular. Cualquier canción metalera que escuchaba, siempre cerraba los ojos y me imaginaba sobre el escenario, tocándola frente a un público enardecido que gritaba y perdía la cabeza con mis dedos prodigiosos rasgando la guitarra. Dicha fantasía me mantenía ocupado durante horas; para mí, no era una cuestión de si algún día tocaría frente a las multitudes gritando mi nombre, sino cuándo. Lo tenía todo planeado. Simplemente estaba haciendo tiempo antes de poder invertir la cantidad apropiada de energía y esfuerzo para llegar ahí y dejar mi huella. Primero necesitaba terminar el colegio, después encontrar el tiempo libre suficiente para practicar. Enseguida tendría que buscar contactos y planear mi primer proyecto. Luego… y luego, nada.

A pesar de fantasear casi la mitad de mi vida con eso, la idea nunca se convirtió en realidad. Y me llevó mucho tiempo y mucha lucha descubrir finalmente por qué: en realidad no lo deseaba.

Estaba enamorado del resultado: la imagen de mí sobre el escenario, la gente aplaudiendo, yo tocando, dejándome la piel en la canción…, pero no estaba enamorado del proceso. Y por ello fracasé. Repetidamente. Caray, ni siquiera lo intenté lo suficiente, si apenas me esforcé. El esclavizante día a día de practicar, la molestia de encontrar foros y conseguir que las personas se interesaran y acudieran a verme, las cuerdas rotas, el amplificador que volaría, arrastrar 20 kilos de equipo ida y vuelta a los ensayos sin coche… Es una montaña de sueño y una escalada de kilómetros hasta la cima. Y lo que me llevó mucho tiempo descubrir es que no me agradaba mucho escalar. Solo me gustaba imaginarme en la cima.

Las narrativas culturales comunes me dirán que de alguna forma me fallé a mí mismo, que soy un cobarde o un perdedor, que simplemente «no lo tenía en mí», que sucumbí ante mi sueño y que seguramente me dejé vencer ante la presión de la sociedad. Pero la verdad es mucho menos interesante que cualquiera de esas explicaciones. La realidad es que pensé que deseaba algo, pero resultó que no. Fin de la historia.

Quería la recompensa, pero no el esfuerzo. Quería el resultado, pero no el proceso. Estaba enamorado, pero no con la lucha, sino con la victoria.

Y la vida no funciona así.

Lo que eres se define por lo que estás dispuesto a luchar. Las personas que disfrutan los esfuerzos en el gimnasio son las que corren triatlones, poseen marcadísimos abdominales y hacen pesas con sus propias casas. La gente que disfruta de las largas horas de trabajo y de las políticas del escalafón corporativo es la que vuela a lo más alto de este. La gente que disfruta del estrés y las incertidumbres del estilo de vida de muerto de hambre de los artistas es, a fin de cuentas, quien lo vive y lo consigue.

Esto no se trata de voluntad o coraje. Esto no es otro eslogan de «Sin dolor no hay victoria». Esto es el más simple y básico componente de la vida: nuestras luchas determinan nuestro éxito. Nuestros problemas dan vida a nuestra felicidad, junto con problemas ligeramente mejores.

¿Lo notas? Es una espiral ascendente infinita. Y si crees que en algún momento te está permitido dejar de escalar, me temo que no has comprendido la cuestión. Porque la dicha está, justamente, en la escalada.

CAPÍTULO 3

Tú no eres especial

Una vez conocí a un tipo, lo llamaremos Jimmy. Jimmy siempre andaba con varios negocios al mismo tiempo. En un día cualquiera, si le preguntabas qué estaba haciendo, te recitaba de un tirón el nombre de una firma a la que le realizaba una consultoría, te describía una aplicación móvil de medicina para la que buscaba inversores, te hablaba acerca de un evento de caridad al que sería invitado para dar el discurso de cierre o la idea que tenía para un tipo de bomba de gas más eficiente que le haría ganar millones. El hombre siempre andaba por todos lados y si le prestabas un ápice de tu atención, te pulverizaba contándote lo increíble que era su negocio, lo brillantes que resultaban sus ideas, y dejaría caer tantos nombres de gente famosa que te sentirías como si estuvieras hablando con un reportero de espectáculos.

Jimmy era positivo todo el tiempo. Siempre mirando hacia adelante, siempre trabajando en una nueva perspectiva; un tipo ambicioso.

El problema era que Jimmy también era un holgazán: mucha charla y cero acción. Drogado la mayoría del tiempo y gastando tanto dinero en bares y restaurantes finos como en sus «ideas de negocio», era una sanguijuela profesional, vivía de los recursos económicos bien ganados de su familia y de gente que conocía en la ciudad, a la que mareaba con falsas ideas de la tecnología del futuro. Claro que a veces se esforzaba un poco o descolgaba el teléfono y llamaba a alguien importante; dejaba caer nombres hasta que se le acababan, pero en realidad nunca nada daba sus frutos. Ninguno de esos «negocios» floreció jamás.

Sin embargo, el tipo mantuvo esta forma de vida hasta casi cumplir

30 años; vivía de sus novias y buscaba dinero entre parientes cada vez más lejanos. Y la parte más extraña de todo es que Jimmy se sentía bien haciendo eso. Tenía una confianza en sí mismo que rayaba en el delirio. La gente que se reía de él o le colgaba el teléfono estaba —en su opinión— «perdiéndose la oportunidad de su vida». Las personas que descubrían la falsedad en sus ideas de negocio eran «demasiado ignorantes o no tenían experiencia» para entender su genialidad. Quienes señalaban su vida de vago lo hacían «por celos» u «odiaban que tuviera éxito porque lo envidiaban».

Jimmy hizo algo de dinero, a pesar de que normalmente lo obtenía de manera fraudulenta al plagiar las ideas de alguien más y vendiéndolas como si fueran suyas, al obtener préstamos o, peor aún, al convencer a un incauto de que le cediera acciones en su negocio. Incluso, de manera ocasional conseguía que lo contrataran para hablar en público (¿sobre qué?, no me lo puedo imaginar) y recibir una remuneración.

Lo peor es que Jimmy se creía sus propias historias. Su delirio era a prueba de balas, tanto, que era francamente difícil enfadarse con él, verlo en acción resultaba sorprendente.

En algún momento de los años sesenta, «desarrollar una alta autoestima» —tener pensamientos y sentimientos positivos sobre uno mismo— se convirtió en el furor de la psicología. Las investigaciones arrojaron que la gente que gozaba de alta autoestima por lo general se desenvolvía mejor y causaba menos problemas. Muchos investigadores y responsables políticos de aquella época comenzaron a creer que elevar el autoestima de una población podía desencadenar beneficios sociales tangibles como una menor tasa de crímenes, mejores resultados académicos, mayor empleo, un menor déficit de presupuesto… Como resultado de lo anterior, a principios de la década siguiente—los setenta—, las prácticas de autoestima empezaron a ser enseñadas a los padres, las enfatizaron terapeutas, políticos y maestros, y se adoptaron como política educativa. Las calificaciones infladas, por ejemplo, se implementaron para conseguir que los chicos que no eran tan brillantes se sintieran mejor sobre su bajo aprovechamiento. Se inventaron certificados de participación y trofeos falsos para actividades mundanas y rutinarias; los niños recibían tareas tontas, como escribir todas las razones por las que creían ser especiales o las cinco cosas que les gustaban más de sí mismos. Los curas y sacerdotes predicaban en sus congregaciones que cada uno era único y especial a los ojos de Dios, y que estaban destinados destacar por encima de la media. Surgieron seminarios de negocios y motivacionales, se coreó el mismo mantra paradójico: cada uno de nosotros puede ser excepcional y masivamente exitoso.

Una generación después, ya tenemos la información. No todos

somos excepcionales. Resulta que el simple hecho de sentirse bien con uno mismo en realidad no significa nada a menos que tengas una buena razón para sentirte bien contigo mismo. Resulta también que la adversidad y el fracaso son, de hecho, útiles e incluso necesarios para convertirse en adultos exitosos y fuertes en términos emocionales. Y resulta que enseñarle a la gente a creer que es excepcional y a sentirse bien acerca de sí misma sin ton ni son no logra crear una generación plagada de Bill Gates o Martin Luther King. Crea una población llena de Jimmys.

Jimmy, el iluso fundador de negocios. Jimmy, el que fumaba marihuana todo el día y no tenía ninguna habilidad real más allá que hablar bien de él y creérselo. Jimmy, el tipo de hombre que le gritaba a su socio de negocios por ser «inmaduro» y luego iba a gastarse todo el crédito de la compañía al restaurante más caro de la ciudad para impresionar a alguna modelo rusa. Jimmy, a quien se le estaban acabando los parientes que le pudieran prestar más dinero.

Sí, ese ser confiado y con alta autoestima llamado Jimmy. El Jimmy que dedicó tanto tiempo a hablar de lo bueno que era y se olvidó de que en realidad debía hacer algo.

El problema con este movimiento de autoestima es que se basaba en el hecho de lo positiva que se percibía la gente; pero una medición verdadera y precisa del valor de uno mismo es cómo las personas se sienten sobre sus aspectos negativos. Si alguien como Jimmy se siente asombrosamente bien durante 99 por ciento del tiempo, a pesar de que su vida se esté desmoronando a su alrededor, ¿cómo lo anterior puede ser un parámetro válido para una vida feliz y exitosa?

Jimmy se siente con derecho a todo. Esto es, se percibe a sí mismo como merecedor de cosas buenas sin realmente hacer algo para obtenerlas. Cree que debería ser rico sin trabajar para ello. Él considera que debería caerle bien a la gente y poseer buenos contactos sin tener que ayudar a nadie. Piensa que debería disfrutar de un estilo de vida maravilloso sin sacrificar nada a cambio.

La gente como Jimmy se obsesiona tanto en sentirse bien consigo misma que logra engañarse y convencerse de que está logrando grandes cosas, aun cuando no sea cierto. Estas personas creen que son ese exitoso fundador de un nuevo negocio cuando, de hecho, nunca han tenido ningún negocio exitoso. Se autodenominan *life coaches* o entrenadores de vida y cobran dinero por ayudar a otros, a pesar de que solo tienen 25 años y jamás han logrado algo sustancial en sus existencias.

Quienes se sienten con derecho a todo exudan un grado de confianza en sí mismos que raya en el delirio. Dicha confianza puede ser atractiva para algunos, al menos por un rato. En ciertos casos, el alucinante nivel de confianza de estos individuos puede ser contagioso

y propiciar que la gente de su alrededor también sienta más confianza sobre sí misma. A pesar de todas las locuras de Jimmy, tengo que admitir que a veces era divertido salir con él. Te sentías indestructible a su lado.

Pero el problema de creerse con derecho a todo es que hace que la gente necesite sentirse bien consigo misma todo el tiempo, incluso a costa de quienes se encuentran a su alrededor. Y ya que esta gente siempre necesita sentirse bien, termina gastando su tiempo pensando solo en ella misma. Después de todo, convencerte de que tu popó no apesta requiere mucha energía y trabajo, en especial cuando has estado viviendo en un inodoro.

Una vez que las personas ha desarrollado ese patrón de pensamiento, de interpretar constantemente lo que sucede a su alrededor como autoengrandecedor, es muy complicado sacarlas de ese círculo vicioso. Cualquier intento de razonar con ellas es visto simplemente como otra «amenaza» a su superioridad por una persona que «no puede» con lo listos-talentosos-guapos-exitosos que son.

Este sentirse con derecho a todo envuelve a las personas en una burbuja narcisista; distorsionan todo para reforzarse a sí mismas. La gente que se cree con derecho a todo ve cada situación en su vida como una afirmación de, o una amenaza para, su propia grandeza. Si algo bueno les ocurre, es por alguna hazaña maravillosa que consiguieron, y si algo malo les sucede, es porque alguien está celoso e intenta derribarlos. Este sentimiento es impasible, las personas que se sienten con derecho a todo se engañan con cualquier cosa que alimente su sentido de superioridad. Mantienen esta fachada mental a cualquier coste, incluso si a veces requiere ser física o emocionalmente abusivo con los que los rodean.

Pero ésta es una estrategia fallida. Es otra forma de droga mental. Esto no es felicidad.

La verdadera medida del valor propio no se basa en cómo esa persona se percibe respecto a sus experiencias positivas, sino cómo se siente en relación a las experiencias negativas. Una persona como Jimmy se esconde de sus problemas y se inventa éxitos ficticios en cada esquina; y como no puede afrontar sus adversidades, sin importar lo bien que se sienta consigo misma, es débil.

Una persona que de verdad posee una alta autoestima es capaz de analizar las partes negativas de su carácter con franqueza. «Sí, a veces soy irresponsable con el dinero», «Sí, confío demasiado en otros para apoyarme, debería confiar más en mí mismo», y después actúan para mejorar. Pero la gente que se siente con derecho a todo, al ser incapaz de reconocer sus problemas de manera abierta y honesta, es incapaz asimismo de mejorar su vida de una manera significativa y duradera. Al final, siguen persiguiendo esa sensación de grandeza una y otra

vez; acumulan más y más niveles de negación.

Pero al final la realidad te golpea y los problemas subyacentes volverán a presentarse. Es solo cuestión de cuándo y de lo doloroso que será.

Todo se desmorona

Sentado a las nueve de la mañana durante mi clase de biología, con la cabeza entre las manos, miro perdidamente el minutero del reloj; cada tic tac se enlaza a las explicaciones de la profesora sobre los cromosomas y la mitosis. Como cualquier adolescente de 13 años atrapado en una habitación mal ventilada y con luz fluorescente, estoy aburrido.

Alguien llama a la puerta. El señor Price, director de la escuela, asoma la cabeza.

—Disculpen la interrupción… Mark, ¿puedes venir conmigo, por favor? Ah, y trae tus cosas.

«Qué extraño» —pienso—. «A los estudiantes los envían con el director, pero el director rara vez es enviado a los estudiantes». Recojo mis trastos y salgo del aula. El corredor está vacío. Cientos de taquillas color beis convergen en el horizonte.

—Mark, ¿puedes llevarme a tu taquilla, por favor?

—Claro —dije, mientras camino a paso lento por el pasillo, con mis vaqueros anchos, el cabello largo y mi camiseta de Pantera.

Llegamos a mi taquilla.

—Ábrela, si eres tan amable —solicita el señor Price, así que accedo. Da un paso hacia adelante y toma mi abrigo, mi bolsa del gimnasio, mi mochila… todo el contenido de la taquilla, salvo unos cuadernos y lápices. Empieza a caminar de nuevo—. Ven conmigo, por favor —dice, sin mirarme. Un sentimiento incómodo me invade.

Lo sigo hasta su oficina, donde me pide que me siente. Cierra la puerta y echa el pestillo. Va hasta la ventana y ajusta las persianas para impedir la vista desde dentro. Me empiezan a sudar las palmas de las manos. Esta no es una visita normal al director.

El señor Price se acomoda en su asiento y en silencio comienza a buscar entre mis pertenencias; revisa bolsillos, abre cremalleras, sacude mi vestimenta del gimnasio y la coloca sobre el suelo.

Sin mirarme, el señor Price pregunta:

—¿Sabes qué estoy buscando, Mark?

—No —contesto.

—Drogas.

La palabra me sorprende; me quedo atento y nervioso.

—¿D-d-drogas? —balbuceo—. ¿De qué tipo?

Me mira con severidad.

—No lo sé, ¿de qué tipo tienes? —me pregunta, mientras abre una

de mis carpetas y busca en los compartimentos para bolígrafos.

El sudor empieza a brotar como hongos en época de lluvias. Sudo profusamente por las manos, ahora los brazos y hasta el cuello. Las sienes me palpitan conforme la sangre se agolpa en mi cerebro y mi cara. Como cualquier adolescente de 13 años recientemente acusado de poseer narcóticos y llevarlos a la escuela, quiero huir y esconderme.

—No sé de qué habla —protesto, aunque mis palabras suenan mucho más débiles de lo que quisiera.

Siento que debo sonar seguro de mí mismo. O quizá no. Quizá debería sonar espantado. ¿Los mentirosos suenan más espantados o más seguros? Porque sea como sea que suenen, quiero sonar a lo opuesto. En vez de ello, mi falta de confianza destila falta de confianza por sonar tan falto de confianza; me hace sentir con menos confianza. ¡Ah!, el *Maldito círculo vicioso del sobreanálisis*.

—Eso ya lo veremos —dice, y dirige su atención hacia mi mochila, que, al parecer, posee cien bolsillos. Cada uno de ellos está lleno con su propio conjunto de tonterías de adolescente: plumas de colores, pedazos de papel con notas que nos pasamos en clase, discos compactos de los noventa con sus carcasas rayadas, subrayadores secos, un cuadernillo de dibujo con la mitad de las hojas arrancadas, polvo, pelusa y porquería acumulada durante mi exasperante y tortuosa existencia escolar.

Debo estar produciendo sudor a la velocidad de la luz porque el tiempo se extiende y se demora de tal forma que lo que eran meros segundos a las 9:00 en el reloj de la clase de biología ahora parecen eones paleolíticos, y estoy creciendo y muriendo a cada minuto. Solo estamos el señor Price, mi mochila —que parece no tener fondo— y yo.

En algún punto cerca del periodo mesolítico, Price termina de registrar mis pertenencias. Sin haber encontrado nada, se le nota nervioso. Le da la vuelta a la mochila y deja caer toda mi porquería sobre el suelo. Ahora suda tan profusamente como yo, excepto que, en lugar de mi terror, está su ira.

—Así que no traes drogas hoy, ¿eh? —Trata de sonar casual.

—Negativo —contesto con el mismo tono.

Entonces extiende todas mis cosas, separa cada artículo y los apila junto a mi ropa de deporte. Mi abrigo y mi mochila ahora yacen vacíos y sin vida en su regazo. Suspira y se queda mirando hacia la pared. Como cualquier adolescente de 13 años encerrado en una oficina con un hombre que lanza airadamente todas sus cosas al suelo, quiero llorar.

El señor Price examina los objetos extendidos sobre el suelo. Nada ilícito o ilegal, cero narcóticos, incluso nada que vaya contra las

normas de la escuela. Suspira y deja caer el abrigo y la mochila también al suelo. Se agacha y pone los codos sobre las rodillas, para encontrarse cara a cara conmigo.

—Mark, te daré una última oportunidad de ser honesto conmigo. Si eres honesto, esto resultará mucho mejor para ti, pero si estás mintiendo, entonces será mucho peor.

Como si fuera premeditado, trago saliva.

—Ahora, dime la verdad —demanda Price—. ¿Trajiste hoy drogas a la escuela?

Conteniendo las lágrimas y ahogando los gritos que quieren escapar de mi garganta, me enfrento a mi verdugo, y con una voz suplicante, que muere por ser relevada de estos horrores adolescentes, le digo:

—No, no tengo nada de drogas. No tengo ni idea de lo que habla.

—De acuerdo—dice, dejándose vencer—. Supongo que puedes recoger tus cosas y retirarte.

Le da una última y larga mirada a mi mochila, que yace tendida en el suelo de su oficina cual promesa rota. Pone casualmente la punta de su zapato sobre mi mochila, le propina unos golpecitos, en un último esfuerzo por encontrar algo. Yo espero con ansia que se levante y se vaya para poder seguir con mi vida y olvidar esa pesadilla.

Pero su pie se topa con algo.

—¿Qué es esto? —inquiere, mientras continúa golpeando con el pie.

—¿Que es qué? —pregunto.

—Aquí hay algo —levanta la mochila y empieza a palpar el fondo de ella.

Para mí, la habitación comienza a nublarse y todo me da vueltas.

Cuando era niño, era inteligente. Era amistoso. Pero también era un cabrón. Lo digo de la manera más amorosa posible. Era un cabroncete rebelde y mentiroso; enfadado y lleno de resentimiento. Cuando tenía 12 años, hackeé el sistema de seguridad de mi casa con imanes de la nevera para poder escabullirme a media noche. Un amigo y yo poníamos el coche de su madre en punto muerto y lo empujábamos hasta la calle para que pudiéramos conducirlo sin que ella se despertara. En los deberes, escribía sobre temas como el aborto porque sabía que mi profesora de inglés era una cristiana superconservadora. Otro amigo y yo le robábamos cigarros a su madre y los vendíamos a los niños fuera de la escuela.

Y también había dispuesto un compartimiento secreto en el fondo de mi mochila para esconder mi marihuana.

Ese era el mismo compartimiento secreto que el señor Price descubrió al pisar las drogas que se hallaban ocultas en él. Yo había mentido. Y tal como prometió, Price no tuvo piedad. Un par de horas después, como cualquier adolescente de 13 años esposado en el interior de un coche patrulla, creí que mi vida había terminado.

Y de alguna forma no estaba tan equivocado. Mis padres me castigaron en casa. No tendría más amigos en el futuro próximo. Ya que fui expulsado de la escuela, recibiría educación en casa lo que quedaba de curso. Mi madre me obligó a cortarme la melena y tiró todas mis camisetas de Marilyn Manson y Metallica (lo cual, para un adolescente en 1998, equivalía a ser sentenciado a muerte por aburrido). Mi padre me arrastraba a su oficina todas las mañanas y me ponía a archivar documentos durante horas. Una vez que la educación en casa terminó, me inscribieron en una escuela pequeña, privada y cristiana, donde —y supongo que no os sorprenderá— no encajé.

Y justo cuando finalmente dejé las drogas y había aprendido el valor de la responsabilidad y la disciplina, mis progenitores decidieron divorciarse.

Cuento todo esto para que se comprenda que mi adolescencia apestó. Perdí a todos mis amigos, mi comunidad, mis derechos legales y mi familia en un lapso de nueve meses. En mis veinte, mi terapeuta llamaría a esto «una etapa verdaderamente traumática» y yo me pasaría más de una década trabajando en desenmarañarlo todo y tratando de convertirme en un desgraciado menos ensimismado que se cree con derecho a todo.

El problema de mi vida hogareña de aquellos tiempos no fueron las cosas terribles que se hicieron o se dijeron; peor aún, fueron todas las cosas terribles que necesitaron ser dichas y hechas, pero no lo fueron. La capacidad de mi familia para negar la realidad es equiparable a la manera en la que Warren Buffet genera dinero o las Kardashian tienen sexo: somos campeones en ello. La casa podría estar ardiendo en llamas con nosotros dentro y alguien habría hecho un comentario como: «Ay, no, todo está bien. Quizás hace un poco de calor aquí, quizá, pero, en serio, todo está bien».

Cuando mis padres se divorciaron, no hubo platos rotos, portazos ni discusiones a gritos sobre quién había engañado a quién. Una vez que a mi hermano y a mí nos aseguraron que no era nuestra culpa, tuvimos una sesión de preguntas y respuestas —¡sí, leíste bien!— sobre la logística de dónde viviríamos ahora y con quién. Nadie derramó una sola lágrima. Nadie levantó la voz. Lo más cercano a una respuesta emocional que logramos observar mi hermano y yo en mis padres fue escuchar: «Nadie engañó a nadie». Ah, eso es bueno. Hacía un poco de calor en la habitación, pero, de veras, todo estaba bien.

Mis padres son buena gente. No los culpo por todo esto (ya no más, por lo menos). Y los quiero mucho. Ellos tienen sus propias historias, sus propios caminos y sus propios problemas, igual que los tienen todos los padres. Justo como sus progenitores a su vez los tuvieron y los padres de sus padres, etcétera. Y como todos los padres, los míos, con las mejores intenciones, compartieron conmigo algunos de sus

problemas, como seguro que yo haré con mis hijos.

Cuando situaciones «traumáticas de verdad» suceden en nuestras vidas, empezamos a sentir inconscientemente que tenemos problemas que nunca seremos capaces de resolver. Y esta incapacidad asumida para solucionar tus dificultades causa que nos consideremos seres miserables e indefensos.

Lo anterior también propicia que suceda algo más. Si tenemos problemas que no se pueden resolver, nuestro inconsciente cree que somos singularmente especiales o bien singularmente defectuosos; que no nos parecemos a nadie y que las reglas funcionan distinto con nosotros.

En otras palabras, nos creemos con derecho a todo.

El dolor de mi adolescencia me condujo a sentirme con derecho a todo, situación que perduró hasta mis primeros años de adulto. Mientras la creencia de Jimmy de sentirse con derecho a todo se daba en el campo de los negocios —donde él jugaba a ser un emprendedor de éxito—, yo me sentía con derecho a todo en mis relaciones, particularmente con las mujeres. Mi trauma estaba relacionado con la intimidad y la aceptación, así que experimentaba una constante necesidad de sobrecompensarme, de probarme a mí mismo que era amado y aceptado todo el tiempo. Como consecuencia, pronto me hallaba persiguiendo a las mujeres de la misma manera que un adicto se le arrojaría a un hombre de nieve hecho de cocaína: les hacía el amor con dulzura y luego rápidamente me asfixiaba en él.

Me convertí en un jugador, inmaduro, egoísta y —solo algunas veces— encantador. Así inicié una larga serie de relaciones superficiales y enfermizas durante casi una década.

No era tanto el sexo lo que me impulsaba, aunque el sexo resultaba divertido. Era el sentido de validación. Era deseado, era amado y, por primera vez desde que podía recordar, valía algo. Mi necesidad de validación rápidamente dio pie a un hábito mental de autoengrandecimiento y sobreindulgencia. Me sentía con derecho a hacer o decir lo que quisiera, de romper la confianza de la gente, de ignorar sus sentimientos y luego justificarme con disculpas malas y poco sinceras.

A pesar de que ese periodo ciertamente tuvo sus momentos de diversión, emoción, y de que conocí a mujeres fantásticas, mi vida era más bien un desastre total. A menudo no tenía trabajo, vivía en las salas de estar de mis amigos o con mi madre, bebía más de lo que debía, evitaba a mis amigos, y cuando conocía una mujer que de verdad me gustaba, mi egoísmo pronto echaba todo a perder.

Cuanto más profundo es el dolor, más indefensos nos sentimos frente a nuestros problemas, y para compensar ese dolor nos creemos con más derecho a todo. Este sentimiento se da en alguna de dos

formas:

1. Soy increíble y los demás son unos perdedores, así que merezco un trato especial.
2. Soy un perdedor y el resto del mundo es increíble, así que merezco un trato especial.

Una forma de pensar opuesta en lo exterior, pero con el mismo relleno cremoso egoísta en el medio. De hecho, seguramente verás a esas personas ir de un sentimiento a otro y vuelta. O se sienten en la cima del mundo o el mundo está encima de ellos, según el día de la semana o lo bien que les esté yendo con su adicción particular en ese momento.

Mucha gente identifica a Jimmy —y con razón— como un idiota asquerosamente narcisista por sus obvios delirios de grandeza. Lo que muchas personas no identifican correctamente es ese sentirse con derecho a todo en las otras personas cuando estas se consideran inferiores e indignas de este mundo.

Interpretar todo en esta vida solo para parecer victimizado de manera permanente requiere el mismo nivel de egoísmo que lo opuesto. Se necesita la misma energía y el mismo engrandecimiento delirante para mantener la creencia de que uno tiene problemas inconmensurables o asumir que no afrontas ninguno.

La verdad es que no existe tal cosa como los problemas personales. Si tienes un problema, existen muchas probabilidades de que millones de personas lo hayan tenido en el pasado, lo estén padeciendo ahora y lo vayan a sufrir en el futuro. Muy probablemente, gente que tú conoces. Eso no minimiza el problema ni significa que no deba doler, tampoco significa que seas una víctima legítima en algunas circunstancias.

Solo significa que tú no eres especial.

Con frecuencia, darse cuenta de esto —que tú y tus problemas no son mayores en severidad o dolor— es el primer y más importante paso para resolverlos.

Sin embargo, por alguna razón, parece que cada vez más y más personas —en particular los jóvenes— están olvidando eso.

Numerosos profesores y educadores han notado una falta de resiliencia emocional y un exceso de demandas egoístas en los jóvenes de ahora. No es poco común que ciertos libros sean retirados de un programa educativo por la simple razón de que hicieron sentir mal a alguien. A los oradores y profesores les gritan y los suspenden por infracciones tan sencillas como sugerir que algunos disfraces de Halloween en realidad no eran tan ofensivos. Los consejeros escolares notan que cada vez más estudiantes exhiben signos severos de estrés

emocional sobre lo que, en otras épocas, eran experiencias propias de la rutina de las universidades, como una discusión con tu compañero u obtener una calificación baja en clase.

Es extraño que en una época en la que estamos más conectados que nunca, sentirse con derecho a todo parezca mantenerse como la droga común. Algo acerca de la tecnología reciente parece permitir que nuestras inseguridades se descontrolen como nunca antes. Cuanta más libertad poseemos para expresarnos, más libres queremos ser para evitar tener que lidiar con alguien que pueda estar en desacuerdo con nosotros o que nos irrite. Cuanto más expuestos estamos a puntos de vista opuestos, parecemos estar más molestos de que esos otros puntos de vista existan. Mientras nuestras vidas se vuelven más fáciles y más libres de problemas, más nos sentimos con el derecho de que estas sean aún mejores.

Los beneficios del Internet y de las redes sociales son fantásticos e incuestionables; en muchos aspectos, este es el mejor momento para estar vivos, pero quizás dichas tecnologías traen consigo consecuencias sociales no previstas. Tal vez estos avances tecnológicos que han liberado y educado a tantos, simultáneamente refuerzan, más que nunca, ese sentirse con derecho a todo.

La tiranía del excepcionalismo

Muchos de nosotros somos bastante del montón en las cosas que hacemos. Incluso si eres excepcional en algo, la probabilidad es que seas del montón o mediocre en la mayoría de las otras cosas. Esta es simplemente la naturaleza de la vida. Para ser de verdad bueno en algo, debes dedicarle toneladas de tiempo y energía; y como tenemos un tiempo y una energía limitados, en realidad pocos nos volvemos excepcionales en más de una cosa, si es que lo logramos.

Podemos decir que existe una improbabilidad estadística de que una sola persona sea extraordinaria en todas las áreas de su vida, o incluso en varias. Los empresarios brillantes por lo general son unos fracasados en sus vidas personales. Los atletas extraordinarios son normalmente superficiales y tan tontos como una piedra lobotomizada. Muchas celebridades seguro que están tan desorientadas en sus vidas como la gente que se deslumbra con ellas y sigue todos sus movimientos.

Todos somos —en la mayoría de los casos— gente del montón. Y son los extremos los que acaparan toda la atención. Claro que esto ya lo sabíamos, pero rara vez lo pensamos o hablamos al respecto, y ciertamente nunca discutimos por qué podría ser un problema.

Es magnífico tener acceso a Internet, Google, Facebook, YouTube, y a más de 500 canales de televisión, pero nuestra atención es limitada. No hay manera de que podamos procesar las inmensas olas de

información que nos rodean constantemente. Entonces, los únicos ceros y unos que logran romper la barrera y captar nuestra atención son las piezas de información de verdad excepcionales, aquellas en el porcentaje 99,999.

Todo el día, cada día, nos vemos inundados con lo realmente extraordinario. Lo mejor de lo mejor. Lo peor de lo peor. Lo más impactante de las capacidades físicas. Las bromas más hilarantes. Las noticias más trascendentes. Las amenazas más aterradoras. Sin parar.

Nuestras vidas hoy están llenas de la información de los extremos de la experiencia humana, porque en el negocio de los medios eso logra que abras los ojos con sorpresa y atrae los dólares. Esa es la verdad última; sin embargo, la vasta mayoría de la vida reside en el monótono medio. La vasta mayoría de la vida no es extraordinaria; de hecho, es bastante normalita.

Dicha marea de información extrema nos ha condicionado a creer que el excepcionalismo es el nuevo estado «normal», y debido a que casi todo el tiempo todos somos demasiado del montón, el diluvio de información excepcional nos hace sentir muy inseguros y desesperados, porque claramente no estamos siendo lo suficientemente buenos. Así que sentimos más y más la necesidad de compensarnos a través de creernos con derecho a todo, y por medio de las adicciones. Le hacemos frente a esa situación de la única manera en que sabemos hacerlo: ya sea a través de autoengrandecernos o engrandeciendo a los demás.

Algunos de nosotros la confrontamos gestando planes acerca de «cómo hacerse rico fácilmente». Otros lo hacen volando por el mundo para salvar bebés famélicos en África. Hay quienes lo hacen al procurar ser los mejores en la escuela y ganar todos los premios; otros, al abandonar los estudios. Y algunos otros, intentando tener sexo con cualquier cosa que hable y respire.

Esto se relaciona con la creciente cultura del derecho a todo de la que hablaba con anterioridad. Por lo general, los llamados *millenials* son culpados por este cambio cultural, pero es probable que ellos constituyan la generación más conectada y visible. De hecho, la tendencia a sentirse con derecho a todo recorre a toda la sociedad y creo que está ligada al excepcionalismo generado por los medios masivos.

El problema es que la penetración de la tecnología y el *marketing* masivo están echando a perder las expectativas de las personas. Dicha inundación de lo excepcional propicia que la gente se sienta peor sobre sí misma; sentir que necesitan ser más extremos, más radicales y tener más seguridad para ser reconocidos o incluso tener valía.

Cuando era joven, mis inseguridades respecto a la intimidad fueron exacerbadas por las ridículas narrativas de la masculinidad que

circulaban en la cultura pop. Algunas de esas narrativas aún siguen circulando: para ser un tío guay debes irte de fiesta como las estrellas de *rock;* para ser respetado, debes ser admirado por las mujeres; el sexo es lo más valioso que un hombre puede obtener y vale la pena sacrificar todo (incluyendo tu propia dignidad) para conseguirlo.

Esta constante transmisión de información poco realista se une a nuestros sentimientos preexistentes de inseguridad al sobreexponernos a los estándares irreales que fallamos en alcanzar. No solo nos sentimos sujetos a problemas que no tienen solución, sino que nos consideramos perdedores porque una simple búsqueda en Google nos muestra miles de personas que no afrontar esos mismos problemas.

La tecnología ha resuelto nuestros antiguos problemas económicos al darnos nuevos problemas psicológicos. Internet no solo ha democratizado la información, también ha distribuido gratuitamente la inseguridad, la falta de confianza en uno mismo y la vergüenza.

P-p-p-pero si no voy a ser especial o extraordinario, ¿para qué molestarse?

En la actualidad se ha aceptado como parte de nuestra cultura creer que todos estamos destinados a hacer algo extraordinario. Las celebridades lo dicen. Los genios de los negocios lo dicen. Los políticos lo dicen. Incluso Oprah lo dice (así que debe de ser cierto). Cada uno de nosotros puede ser extraordinario. Todos merecemos la grandeza.

El hecho de que esta máxima sea contradictoria —después de todo, si todos fueran extraordinarios, entonces, por definición, nadie sería extraordinario— pasa desapercibido para la mayoría de la gente. Y en vez de cuestionar lo que de verdad merecemos o no merecemos, nos tragamos el mensaje y pedimos más.

Ser «del montón» se ha convertido en el nuevo estándar de fracaso. Lo peor que puedes hacer es estar en el medio de la manada. Cuando el estándar de éxito en una cultura es «ser extraordinario», entonces resulta que es mejor permanecer en el extremo inferior que estar en medio, porque al menos ahí aún eres especial y mereces atención. Mucha gente sigue esta estrategia: demostrar a todos que ellos son los más miserables, los más oprimidos o los más victimizados.

Muchas personas tienen miedo de aceptar la mediocridad porque consideran que si lo hacen jamás lograrán nada, nunca mejorarán y su vida no valdrá nada.

Este tipo de pensamiento es peligroso. Una vez que aceptas la premisa de que una vida vale solamente si es grande y notable, entonces, básicamente, estás aceptando el hecho de que la mayoría de la población humana (incluyéndote) apesta y no posee valor alguno. Esa mentalidad puede volverse peligrosa rápidamente, tanto para ti como para los demás.

Las raras personas que sí se vuelven de verdad excepcionales en algo lo hacen no porque crean que son excepcionales. Por el contrario, se tornan asombrosas porque están obsesionadas con la mejoría. Dicha obsesión nace de la creencia infalible de que no son, de hecho, grandes en absoluto. Es el antisentirse con derecho a todo. La gente que se vuelve estupenda en algo lo consigue porque comprende que no ha alcanzado esa genialidad —que es mediocre, que es del montón— y que podría ser mucho mejor.

Toda esta farsa de que «cada persona puede ser extraordinaria y conseguir la grandeza» básicamente infla tu ego. Es un mensaje que sabe bien conforme lo masticas, pero en realidad no es más que calorías vacías que te engordan e hinchan emocionalmente. Es un Big Mac para tu corazón y tu cerebro.

El billete hacia la salud emocional —y también hacia la salud física— se consiguen al comer verduras, es decir, al aceptar las aburridas y mundanas verdades de la vida; verdades como «Tus acciones en realidad no importan tanto en el gran esquema de las cosas» y «Gran parte de tu vida será aburrida y no notable, y está bien».

Este plato vegetariano te sabrá mal al principio. Muy mal. Y evitarás aceptarlo.

Pero una vez ingerido, tu cuerpo despertará más potente y más lleno de vida. Después de todo, la presión constante de ser algo fantástico, de ser la revelación del año, dejará de ser una carga. El estrés y la ansiedad de siempre sentirte inadecuado y de necesitar ponerte a prueba de manera constante, se disiparán. El conocimiento y la aceptación de tu propia existencia mundana, de hecho, te liberarán, para que logres lo que siempre soñaste conseguir, sin juicios ni expectativas inalcanzables.

Comenzarás a desarrollar una apreciación por las experiencias básicas de la vida: los placeres de una amistad sencilla, crear algo, ayudar a alguien que lo necesite, leer un buen libro, reírte con alguien que te importa.

Suena aburrido, ¿no? Es porque estas cosas son ordinarias. Pero quizá son ordinarias por una razón: porque son lo que verdaderamente importa.

CAPÍTULO 4

El valor del sufrimiento

En los meses finales de 1944, después de casi una década de guerra, Japón sufría un revés. Su economía pataleaba, su milicia se hallaba esparcida a través de media Asia y los territorios que había ganado en el Pacífico estaban cayendo como piezas de dominó bajo las fuerzas estadounidenses. La derrota parecía inevitable.

El 26 de diciembre de 1944, el teniente segundo Hiroo Onoda, del ejército imperial japonés, fue enviado a la pequeña isla de Lubang, en las Filipinas. Sus órdenes consistían en retrasar el avance de Estados Unidos tanto como fuera posible, enfrentarlos, luchar a cualquier precio y jamás rendirse. Él y su comandante sabían que, en esencia, era una misión suicida.

En febrero de 1945, los estadounidenses alcanzaron Lubang y tomaron la isla con una fuerza abrumadora. En cuestión de días, la mayoría de los soldados japoneses se había rendido o había caído, pero Onoda y tres de sus hombres lograron esconderse en la jungla. Desde ahí, iniciaron una guerra de guerrillas en contra del ejército norteamericano y la población local; atacaron líneas de abastecimiento, dispararon contra soldados perdidos e interfirieron en las acciones de sus adversarios de cualquier manera posible.

Ese agosto, medio año después, Estados Unidos lanzó dos bombas atómicas en las ciudades de Hiroshima y Nagasaki. Japón se rindió y la guerra más letal de la historia llegó a su dramática conclusión.

Sin embargo, miles de soldados japoneses seguían dispersos en las islas del Pacífico, y muchos, como Onoda, seguían escondidos en la jungla, sin saber que la guerra había terminado. Estos últimos soldados continuaban peleando y saqueando como antes, lo cual

representó un verdadero problema para la reconstrucción de Asia Oriental después del conflicto; los gobiernos coincidieron en que algo debía hacerse.

El ejército estadounidense, en conjunto con el gobierno japonés, dejó caer miles de folletos en toda la región del Pacífico, anunciando que la guerra había terminado y que era tiempo de irse a casa, para todos. Onoda y sus hombres, como muchos otros, encontraron y leyeron dichos panfletos, pero a diferencia de los demás, Onoda consideró que eran falsos, una trampa maquillada por las fuerzas enemigas para desenmascarar a los guerrilleros. El militar japonés quemó los folletos, y él y sus hombres se mantuvieron escondidos, continuando la lucha.

Así pasaron cinco años. Los panfletos dejaron de ser distribuidos y la mayoría de las fuerzas armadas de Estados Unidos hacía tiempo que había regresado a casa. La población local en Lubang intentaba retornar a sus vidas y actividades normales como la pesca y la agricultura. Sin embargo, Hiroo Onoda y sus secuaces aún permanecían ahí, disparando a los granjeros, quemando sus cosechas, robando su ganado y asesinando a los lugareños que se aventuraban en lo profundo de la selva. Entonces, el gobierno filipino imprimió nuevos folletos y los distribuyó por aquella zona selvática. «Salid. La guerra terminó. Vosotros perdisteis», decían.

Pero dichos panfletos también fueron ignorados.

En 1952, el gobierno japonés hizo un último esfuerzo para localizar a los últimos soldados que permanecían escondidos en el Pacífico. En esta ocasión, cartas y fotografías de las familias de los combatientes desaparecidos se lanzaron desde el aire, junto con una nota personal del propio emperador. Una vez más, Onoda se negó a creer que la información fuera veraz. De nuevo consideró que el envío era un truco de los estadounidenses. Y por enésima ocasión, él y sus hombres se mantuvieron en posición de combate y continuaron luchando.

Así pasaron más años y los pobladores filipinos, hartos de ser aterrorizados, finalmente se armaron y comenzaron a contraatacar. Ya en 1959, uno de los compañeros de Onoda se había rendido y otro más había muerto. Entonces, una década después, el último camarada de Onoda, un hombre llamado Kozuka, fue asesinado por la policía local, durante un tiroteo, tras quemar campos de arroz; él aún seguía en guerra con la población local, ¡un cuarto de siglo después del final de la Segunda Guerra Mundial!

Onoda, habiendo pasado ya más de la mitad de su vida en la selva de Lubang, se quedó solo.

En 1972, la noticia de la muerte de Kozuka llegó a Japón donde causó revuelo. Los japoneses pensaban que los últimos soldados habían regresado a casa hacía años. Los medios de comunicación

nipones empezaron a preguntarse: si Kozuka había permanecido en Lubang hasta 1972, entonces quizás el mismo Onoda, el último reducto de la Segunda Guerra Mundial, también podría seguir vivo.

Ese año, los gobiernos de Japón y Filipinas enviaron equipos de búsqueda para encontrar al enigmático teniente segundo, ahora convertido en mito, en héroe y en fantasma.

No hallaron nada.

Conforme transcurrieron los meses, la historia del teniente Onoda se convirtió en algo similar a una leyenda urbana en Japón: el héroe de guerra que parecía demasiado loco como para haber existido. Muchos lo romantizaron. Otros lo criticaron. Unos cuantos pensaron que su historia solo se trataba de un cuento de hadas, inventado por quienes aún deseaban creer en un Japón que había desaparecido mucho tiempo atrás.

Fue alrededor de esa época cuando un joven llamado Norio Suzuki escuchó por primera vez hablar de Onoda. Suzuki era un aventurero, un explorador y también un poco *hippie*. Nacido después del término de la guerra, abandonó la escuela y pasó cuatro años haciendo autostop para viajar a través de Asia, Medio Oriente y África; dormía en bancos del parque, en coches de extraños, celdas de prisión y bajo las estrellas. Ofrecía su trabajo en los ranchos a cambio de comida y donaba sangre para pagar su estancia en los lugares donde se quedaba. Era un espíritu libre y, quizás, estaba un poco loco.

En 1972, Suzuki necesitaba otra aventura. Había regresado a Japón después de sus viajes y encontró asfixiantes las estrictas normas culturales y la jerarquía social de su país. Odiaba la escuela. No podía mantener un trabajo. Quería estar de vuelta a la aventura, a su aire.

Para Suzuki, la leyenda de Hiroo Onoda llegó como una respuesta a sus inquietudes. Significaba una aventura nueva e importante y le atraía perseguirla. Suzuki creía que él sería el que finalmente hallaría a Onoda. Sabía que, muchos equipos de búsqueda, promovidos por los gobiernos de Japón, Filipinas y Estados Unidos, habían fracasado en ese objetivo. Las autoridades policiales del lugar habían barrido la jungla durante casi 30 años sin suerte, miles de folletos no consiguieron nada, pero, ¡qué diablos!, este vago, desertor y *hippie* sería quien lo encontraría.

Desarmado, sin entrenamiento para cualquier tipo de reconocimiento o táctica de guerra, o para la lucha armada, Suzuki viajó a Lubang y comenzó a deambular solo por la jungla. ¿Su estrategia? Gritar muy fuerte el nombre de Onoda y decirle que el emperador estaba preocupado por él.

Lo halló en cuatro días.

Suzuki permaneció en la selva con Onoda durante una temporada. Por aquel entonces, el legendario teniente llevaba solo más de un año,

y después de encontrarse con Suzuki, agradeció su compañía y manifestó su desesperación por saber qué había ocurrido en el mundo exterior desde una perspectiva japonesa en la que podía confiar. Los dos hombres se convirtieron en algo así como amigos.

Suzuki le preguntó a Onoda por qué había decidido quedarse y continuar la guerra. El soldado lo explicó con sencillez: recibió la orden de «nunca rendirse», así que se mantuvo al pie del cañón. Durante casi 30 años simplemente permaneció siguiendo una orden. Entonces, Onoda le preguntó a Suzuki por qué un «muchacho *hippie*» como él decidió ir a buscarlo. Suzuki contestó que había dejado Japón en busca de tres cosas: «El teniente Onoda, un oso panda y el abominable hombre de las nieves, en ese orden».

Ambos hombres habían congeniado por las más curiosas circunstancias: dos aventureros bien intencionados persiguiendo falsas visiones de la gloria, como un don Quijote y un Sancho Panza de la vida real, reunidos en los húmedos resquicios de una selva filipina; ambos imaginándose como héroes en su soledad, sin hacer nada. Para ese entonces, Onoda ya había dedicado la mayor parte de su vida a una guerra fantasma. Suzuki también daría la suya. Habiendo encontrado a Hiroo Onoda y al oso panda, murió años después en el Himalaya, aun buscando al abominable hombre de las nieves.

Los humanos a veces eligen dedicar grandes porciones de su vida a lo que parecieran causas destructivas o inútiles. A simple vista, dichas causas no tienen sentido. Es difícil imaginar cómo Onoda podía ser feliz en aquella isla durante esos 30 años, viviendo de insectos y roedores, durmiendo en la suciedad y asesinando civiles, década tras década. O por qué Suzuki caminó hacia su propia muerte, sin dinero ni compañía, y sin otro propósito que el de perseguir un Yeti imaginario.

Sin embargo, en sus últimos años, Onoda dijo que no se arrepentía de nada. Él afirmaba que estaba orgulloso de sus decisiones y del tiempo que había pasado en Lubang. Señalaba que había sido un honor dedicar gran parte de su vida al servicio de un imperio inexistente. De haber sobrevivido, Suzuki probablemente habría señalado algo similar: que estaba haciendo exactamente lo que el destino le dictaba, que no se arrepentía de nada.

Estos dos hombres escogieron cómo querían sufrir. Hiroo Onoda eligió sufrir por lealtad a un imperio muerto. Suzuki decidió sufrir por la aventura, independientemente de lo desaconsejable de sus actos. Para ambos, su sufrimiento significó algo: cumplía una causa mayor. Justamente porque significaba algo, fueron capaces de soportarlo, o quizás, incluso, de disfrutarlo.

Si el sufrimiento es inevitable, si nuestros problemas en la vida son ineludibles, entonces la pregunta que nos deberíamos plantear no es

«¿cómo dejo de sufrir?» sino «¿por qué estoy sufriendo, con qué propósito?».

Hiroo Onoda regresó a Japón en 1974 y ahí se convirtió en una celebridad. Lo llevaban de entrevistas de televisión a las de radio, los políticos ansiaban estrechar su mano, incluso publicó un libro y el gobierno le ofreció una gran suma de dinero.

Pero lo que encontró al regresar a su patria lo horrorizó: una cultura consumista, capitalista y superficial que había perdido todas las tradiciones de honor y sacrificio sobre las que su generación fue criada.

Onoda trató de utilizar su súbita fama para restablecer los valores del viejo Japón, pero ya no comprendía a la nueva sociedad. Era visto más como una obra maestra que como un pensador cultural serio, un hombre japonés que emergió de una cápsula del tiempo para maravilla de todos, igual que una reliquia en un museo.

Y en la ironía de las ironías, Onoda se deprimió más de lo que jamás había experimentado durante todos los años que vivió en la selva. Al menos en este sitio hostil su vida había valido algo, había significado algo; esto hacía que su sufrimiento fuera soportable, incluso ligeramente deseable. Pero de vuelta en Japón, en lo que ahora consideraba él una nación vana, llena de *hippies* y mujeres libertinas vestidas al estilo occidental, se enfrentó a una verdad inevitable: que su lucha no había valido para nada. El Japón por el que había vivido y combatido, ya no existía. El peso de esta revelación lo atravesó como ninguna bala jamás pudo hacerlo. Porque su sufrimiento no había significado nada; de pronto se dio cuenta de la verdad: había desperdiciado 30 años.

Tanto le afectó a Onoda lo anterior, que recogió sus cosas y se mudó a Brasil, donde permaneció hasta su muerte.

La cebolla de la autoconciencia

La conciencia de uno mismo es como una cebolla. Posee múltiples capas y cuanto más peles, más probabilidades hay de que comiences a llorar en momentos inapropiados.

Digamos que la primera capa de la cebolla de la autoconciencia es una simple comprensión de las propias emociones. «En este momento me siento feliz». «Esto me pone triste». «Esto me da alegría».

Por desgracia, existen muchas personas que son malísimas en ser conscientes de sí mismas en este, el nivel más básico. Lo sé porque soy una de ellas. Mi esposa y yo a veces mantenemos una divertida conversación que va más o menos así:

ELLA. ¿Te sucede algo malo?

YO. No, todo está bien. No ocurre nada.

ELLA. No, algo está mal. Cuéntame.
YO. Estoy bien, en serio.
ELLA. ¿Seguro? Pareces irritado.
YO [riéndome nerviosamente]. ¿En serio? No, estoy bien; en serio.

[*Treinta minutos después…*]

YO. ¡Y por eso estoy tan encabronado!, él simplemente actúa como si yo no existiera la mitad del tiempo.

Todos tenemos puntos ciegos emocionales. A menudo tienen que ver con las emociones que nos enseñaron que eran inapropiadas cuando estábamos creciendo. Lleva años de práctica y esfuerzo volverse bueno para identificar esos puntos ciegos en nosotros mismos y luego expresar las emociones involucradas de manera apropiada. Pero esta tarea es muy importante y bien vale la pena el esfuerzo.

La segunda capa de la cebolla de la autoconciencia es la habilidad de preguntar por qué sentimos ciertas emociones.

Estas preguntas del por qué son difíciles y por lo general lleva meses o incluso años contestarlas con precisión y de manera consistente. Muchas personas requieren acudir a algún tipo de terapia solo para escuchar esas cuestiones por primera vez. Dichas preguntas son importantes porque destacan lo que consideramos éxito o fracaso. ¿Te sientes molesto? ¿Será porque fallaste en lograr alguna meta? ¿Por qué te sientes letárgico y sin inspiración? ¿Será porque no crees estar suficientemente realizado?

Este nivel de cuestionamiento nos ayuda a entender la causa primera de las emociones que nos abruman. Una vez que entendemos ese origen, en teoría podemos hacer algo para cambiarlo.

Pero aquí va otra capa de la cebolla de la autoconciencia, aún más profunda. Y esta está llena de muchas lágrimas. La tercera capa son nuestros valores personales. ¿Por qué considero esto un éxito/fracaso? ¿Cómo estoy eligiendo evaluarme a mí mismo? ¿Bajo qué estándar me juzgo a mí mismo y a quienes me rodean?

Este nivel, que requiere constante cuestionamiento y esfuerzo, es muy difícil de alcanzar. Pero es el más importante, porque nuestros valores determinan la naturaleza de nuestros problemas y la naturaleza de nuestros problemas determina la calidad de nuestras vidas.

Los valores determinan todo lo que somos y hacemos. Si lo que valoramos es poco útil, si lo que consideramos un éxito/fracaso es elegido con mediocridad, entonces todo lo que esté basado en esos valores —los pensamientos, las emociones, los sentimientos del día a día— estará fuera de control. Todo lo que pensamos y sentimos sobre

una situación, se reduce a lo valiosa que la percibimos.

La mayoría de las personas son malísimas para contestar con precisión a estas preguntas de por qué y esto les impide alcanzar un conocimiento más profundo sobre sus propios valores. Es más, dicen que valoran la honestidad y a un amigo verdadero, pero luego se dan la vuelta y mienten sobre uno a sus espaldas para sentirse mejor consigo mismos. Pero cuando se preguntan por qué se sienten solos, tienden a encontrar formas de culpar a otros —todos los demás son malos o nadie es tan guay o inteligente como para comprenderlos—, y así continúan evadiendo su problema en lugar de esforzarse por resolverlo.

Para mucha gente, esto significa la conciencia de sí misma. Sin embargo, si fueran capaces de analizar más profundamente sus valores subyacentes, verían que su análisis original se basaba en evadir la responsabilidad de su propio problema, más que identificar con precisión ese mismo problema. Notarán que sus decisiones estaban basadas en perseguir un bienestar efímero, no en generar verdadera felicidad.

Muchos gurús de la autoayuda también ignoran este nivel (más profundo) de la autoconciencia. Seleccionan gente que se siente miserable porque quiere ser millonaria y luego le dan toda clase de consejos sobre cómo hacer más dinero, ignorando todo ese tiempo las preguntas importantes acerca de los valores de dichas personas: para empezar, ¿por qué sienten esta gran necesidad de ser millonarios? ¿Cómo pretenden medir su nivel de éxito/fracaso? ¿No será, acaso, que algún valor en particular es el origen de su infelicidad y no el hecho de que aún no están conduciendo un Bentley?

Muchos consejos que rondan por ahí operan en un nivel superficial, el de sencillamente tratar de hacer a la gente sentirse bien a corto plazo, mientras los verdaderos problemas a largo plazo nunca se resuelven. Las percepciones de las personas y los sentimientos pueden cambiar, pero los valores subyacentes y los parámetros bajo los que estos son evaluados se mantienen igual. No hay un progreso real. Esta es solo otra forma de sentirse bien temporalmente.

El autocuestionamiento honesto es difícil de lograr. Requiere que nos formulemos simples preguntas incómodas de contestar. De hecho, en mi experiencia, mientras más incómoda es la respuesta, más se acercará a ser verdadera.

Tómate un momento y piensa en algo que en realidad te esté molestando. Ahora pregúntate por qué te molesta. Seguramente la respuesta involucrará un fracaso de algún tipo. Entonces considera este fracaso y pregúntate por qué te parece cierto. ¿Qué tal que ese fracaso en realidad no era un fracaso? ¿Qué tal que lo has estado viendo desde la perspectiva equivocada?

Un ejemplo reciente, de mi propia vida:

«Me molesta que mi hermano no conteste mis mensajes de texto o de correo».
¿*Por qué*?
«Porque me hace sentir como si le importara una mierda».
¿*Por qué te parece cierto esto*?
«Porque si él quisiera mantener una relación conmigo, se tomaría 10 segundos de su día para interactuar conmigo».
¿*Por qué su falta de relación contigo te parece un fracaso*?
«Porque somos hermanos, ¡se supone que deberíamos tener una buena relación!».

Aquí hay dos cosas que operan: un valor que me resulta importante y un parámetro que uso para evaluar el progreso respecto a ese valor. Mi valor: los hermanos deberían tener una buena relación entre ellos. Mi parámetro: estar en contacto por teléfono o correo, así es como mido mi éxito como hermano. Al aferrarme a este modo de calificar las cosas, me hago sentir como un fracasado, lo que ocasionalmente arruina mis domingos por la mañana.

Incluso podríamos cavar más profundo, repitiendo el proceso:

¿*Por qué se supone que los hermanos deben tener una buena relación*?
«Porque somos familia, ¡y la familia debe estar unida!».
¿*Por qué te parece cierto esto*?
«¡Porque tu familia debería importarte más que nadie!».
¿*Por qué te parece cierto esto*?
«Porque estar unido a tu familia es “normal” y “sano”, y yo no tengo eso».

En este intercambio, soy claro sobre mi valor subyacente —tener una buena relación con mi hermano—, pero aún estoy luchando con mi parámetro. Le daré otro nombre, «unidad», pero la forma de medir en realidad no ha cambiado: sigo juzgándome como hermano en base a la frecuencia de mi contacto, y comparándome —usando ese parámetro— con otras personas que conozco. Todos los demás (o eso parece) mantienen una relación muy unida con los miembros de sus familias y yo no. Así que, obviamente, debe haber algo mal en mí.

¿Pero y si que estoy utilizando un parámetro mediocre para mí mismo y para mi vida? ¿Qué más podría ser cierto? Bueno, quizá no necesito estar unido a mi hermano para tener una buena relación, una que yo valore. Quizá solo debe existir un respeto mutuo (lo hay). O quizá la confianza recíproca es lo que hay que buscar (ahí está). Quizás estos parámetros serían mejores evaluaciones de la fraternidad,

más que el número de mensajes de texto que intercambiemos.

Lo anterior tiene mucho sentido; a mí me parece cierto. Pero aún duele que mi hermano y yo no estemos unidos. Y no existe una forma positiva de darle la vuelta. No hay una manera secreta de glorificarme a través de este conocimiento. A veces, los hermanos —incluso los que se quieren— no tienen relaciones cercanas, y está bien. Es difícil aceptarlo al principio, pero está bien. Lo que es objetivamente cierto sobre tu situación no es tan importante como la manera en que la percibes, como el modo en que decides medirla y valorarla. Los problemas serán inevitables, pero el significado de cada problema no lo es. Nosotros podemos controlar lo que nuestros problemas significan basándonos en cómo decidimos pensar en ellos, el estándar bajo el que elegimos medirlos.

Problemas de estrella de rock

En 1983, un talentoso y joven guitarrista fue echado de su banda de la peor manera posible. El grupo había logrado cerrar recientemente un contrato con un sello musical y estaba a punto de grabar su primer álbum. Pero un par de días antes del inicio de las grabaciones, el grupo le dio la patada al guitarrista, sin previo aviso, sin discusiones, sin dramas; literalmente lo despertaron un día con el billete de autobús de regreso a casa.

Durante su trayecto de Nueva York a Los Ángeles, el guitarrista se preguntaba a sí mismo: «¿Cómo ha sucedido esto? ¿Qué hice mal? ¿Qué haré ahora? Los contratos para grabar un disco no caen exactamente del cielo, en especial para grabar las bandas metaleras estridentes que están empezando». ¿Había perdido su única oportunidad?

Para cuando el autobús llegó a Los Ángeles, el músico despedido había superado su autocompasión y se juró iniciar un nuevo grupo. Decidió que este sería tan exitoso, que sus viejos compañeros se arrepentirían para siempre de haberlo echado. Se volvería tan famoso que estarían condenados durante décadas a verlo en televisión, escucharlo en la radio, verlo en carteles por las calles y en revistas especializadas. Acabarían sus vidas como dependientes en alguna cadena de comida rápida, llenando camionetas con su mediocre equipo; se pondrían gordos y acabarían borrachos, tendrían esposas horribles mientras que él estaría *rockeando* en conciertos en vivo, en estadios repletos de gente, transmitidos por televisión. Se bañaría en el llanto de sus traidores, les secaría cada lágrima con billetes nuevecitos y crujientes de 100 dólares.

Y así, el guitarrista trabajó como si hubiera sido poseído por un demonio musical. Dedicó meses a reclutar a los mejores músicos que pudo encontrar, mucho mejores que sus antiguos colegas. Escribió

docenas de canciones y practicaba con religiosidad. Su ira hirviente avivaba su ambición: la venganza se convirtió en su musa. En el transcurso de algunos años, su nueva agrupación logró cerrar un contrato y 12 meses después su primer álbum se convirtió en disco de oro.

El nombre de este guitarrista es Dave Mustaine y el grupo que formó fue la legendaria banda de *heavy metal* Megadeth, la cual lograría vender más de 25 millones de álbumes y realizaría varias giras mundiales. Mustaine es hoy considerado como uno de los músicos más brillantes e influyentes en la historia de la música de ese género.

Desafortunadamente, la banda de la que lo echaron se llama Metallica, que ha vendido más de 180 millones de álbumes en el orbe. Dicha agrupación es considerada por muchos como una de las bandas de *rock* más grandes de todos los tiempos.

Por esa razón, en 2003, en una rara e íntima entrevista, un Mustaine con ojos acuosos admitió que no podía evitarlo, seguía considerándose a sí mismo como un fracaso. A pesar de todo lo que logró, en su mente siempre sería el chico al que echaron de Metallica.

Somos monos. Nos creemos muy sofisticados con nuestros hornos tostadores y zapatos de diseño, pero solo somos un grupo de monos finamente vestidos. Y porque somos monos, de manera instintiva nos medimos a nosotros mismos con otros y vivimos para el estatus. La cuestión no es si nos evaluamos con respecto a otros, en realidad, la pregunta es: ¿bajo qué estándar nos medimos a nosotros mismos?

Dave Mustaine, tanto si se dio cuenta o no, eligió evaluarse bajo la perspectiva de si era o no más exitoso y popular que Metallica. La experiencia de ser echado de su antigua banda resultó tan dolorosa para él que adoptó «el éxito relativo a Metallica» como el parámetro bajo el cual evaluarse él y su carrera musical.

A pesar de tomar un evento horrible en su vida y sacarle algo positivo —como hizo Mustaine con Megadeth—, su elección de aferrarse al éxito de Metallica como el parámetro sobre el cual definir su vida continuó lastimándolo décadas después. A pesar de todo el dinero que ha conseguido, todas las admiradoras y todos los elogios, él aún se consideraba un fracaso.

Ahora bien, tú y yo podemos ver la situación de Dave Mustaine y reírnos. Tenemos a un tipo con millones de dólares, cientos de miles de fans que lo idolatran, una carrera que ama y todavía se pone a llorar porque sus compañeritos rockeros de hace 20 años son más famosos que él.

Esto es porque tú y yo poseemos valores diferentes a los de Mustaine y nos evaluamos bajo distintos parámetros. Nuestras medidas son probablemente más del tipo «No quiero trabajar para un

jefe que odio» o «Me gustaría ganar suficiente dinero para enviar a mi hijo a una buena escuela» o «Sería feliz si no tuviera que dormir en las calles». Y bajo estos parámetros, Mustaine es salvajemente, inimaginablemente, exitoso. Pero bajo sus criterios —«Ser más popular y exitoso que Metallica» — él es un fracaso.

Nuestros valores determinan los parámetros bajo los cuales nos evaluamos a nosotros y a los demás. El valor de lealtad de Onoda al imperio japonés es lo que lo mantuvo con vida en Lubang durante casi 30 años, pero este mismo valor es asimismo lo que lo hizo miserable a su regreso a Japón. El parámetro de Mustaine de ser mejor que Metallica está claro que le ayudó a iniciar una carrera musical increíblemente exitosa, pero esa misma métrica lo torturó más tarde, a pesar de su éxito.

Si quieres cambiar la forma en la que percibes tus problemas, tienes que modificar lo que valoras y/o cómo mides ese éxito/fracaso.

Como ejemplo, veamos otro músico que también fue echado de otra banda. Su historia extrañamente se asemeja a la de Dave Mustaine, aunque esta sucedió dos décadas antes.

Era 1962 y había mucho jaleo sobre un grupo emergente de Liverpool, Inglaterra. Dicha agrupación tenía cortes de pelo graciosos y un nombre aún más simpático, pero su propuesta musical era innegablemente buena y la industria de la música por fin se daba cuenta de ello.

Lo integraban John, el cantante principal y compositor; Paul, el bajista romántico con cara de niño, y George, el guitarrista rebelde. Luego se les unió el batería.

Él estaba considerado como el más guapo del grupo, todas las niñas se volvían locas por él y su rostro fue el primero que empezó a aparecer en las revistas. Él también era el miembro más profesional del grupo. No se acercaba a las drogas. Tenía una novia seria. Incluso la gente bien, esa de traje y corbata, creía que él debía ser la cara de la banda, no John o Paul.

Su nombre era Pete Best. Y en 1962, después de lograr su primer contrato de grabación, los otros tres miembros de los Beatles silenciosamente se reunieron y le pidieron a su representante, Brian Epstein, que lo despidiera. Epstein sufrió con la decisión, Pete le caía bien, así que la fue aplazando, con la esperanza de que los otros tres chicos cambiaran de opinión.

Meses más tarde, unos tres días después de haber iniciado la grabación de su primer álbum, Epstein finalmente llamó a Best a su oficina. Ahí, el representante, sin grandes ceremonias, le pidió que se largara y encontrara otra banda. No le dio razones, explicaciones ni condolencias, solo le dijo que los otros tipos lo querían fuera del grupo, así que, bueno, pues mucha suerte.

Como reemplazo, la banda invitó a un bicho raro llamado Ringo Starr. Ringo era mayor y tenía una nariz graciosa y enorme. Aceptó usar el mismo corte de pelo horrible de John, Paul y George e insistió en escribir canciones sobre pulpos y submarinos. Los otros dijeron: «A la mierda, ¿por qué no?».

En los seis meses que siguieron al despido de Best, la beatlemanía estalló, y las caras de John, Paul, George y de Ringo se convirtieron —posiblemente— en las más famosas del planeta.

Mientras tanto, Best se sumió de manera comprensible en una profunda depresión y dedicó mucho tiempo a hacer lo que cualquier inglés hará si le das una razón: beber.

El resto de los años sesenta no fue amable con Pete Best. Para 1965 ya había demandado a dos de los Beatles por calumnia y todos sus otros proyectos musicales fracasaron de forma terrible. En 1968 intentó suicidarse, pero su madre lo convenció de no hacerlo. Su vida era un naufragio.

Best no tuvo la misma historia de redención que Dave Mustaine. Nunca se convirtió en una superestrella global ni ganó millones de dólares. Sin embargo, en muchos aspectos, Best terminó mejor que Mustaine. En una entrevista en 1994, dijo: «Soy más feliz de lo que habría sido con los Beatles».

¿Perdona?

Best explicó que las circunstancias que lo alejaron de los Beatles al final propiciaron que conociera a su esposa. Y luego su matrimonio lo llevó a tener hijos. Sus valores cambiaron. Pete empezó a evaluar su vida de manera diferente. La fama y la gloria hubieran sido agradables, seguro, pero él decidió que lo que ahora tenía era más importante: una familia grande y unida, un matrimonio estable, una vida sencilla. Incluso llegó a dar conciertos como batería; realizó giras por Europa y grabó discos hasta bien entrados los años dos mil. Entonces, ¿qué perdió? Solamente mucha atención y adulación, pero lo que ganó significó mucho más para él.

Estas historias sugieren que algunos valores y parámetros son mejores que otros. Algunos llevan a buenos problemas que son sencillos y normalmente resueltos. Otros conducen a problemas malos que no son ni sencillos ni normalmente resueltos.

Valores mediocres

Existe un puñado de valores comunes que crean verdaderos problemas a la gente, problemas que difícilmente se pueden resolver. Repasémoslos:

1. *Placer*. El placer es estupendo, pero es un valor terrible como para que tu vida gire alrededor de él. Pregúntale a cualquier drogadicto

cómo le ha ido con esta búsqueda del placer. Pregúntale a una adúltera que humilló a su familia y perdió a sus hijos si, después de todo, el placer la hizo feliz. Pregúntale a un hombre que casi se comió a sí mismo hasta matarse si el placer le ayudó a resolver sus problemas.

El placer es un dios falso. Las investigaciones muestran que la gente que enfoca su energía en placeres superficiales termina más ansiosa, más inestable emocionalmente y más deprimida. El placer es la forma más superficial de satisfacción vital y por ello es la más fácil de obtener y la más fácil de perder.

Sin embargo, nos venden el placer las 24 horas del día. Es nuestra obsesión. Es lo que usamos para desensibilizarnos y distraernos. Pero este placer, aunque sea necesario en la vida (en ciertas dosis), no es, en sí mismo, suficiente.

El placer no es la causa de la felicidad; más bien es el efecto. Si haces todo lo demás bien (los otros valores y parámetros), entonces el placer llegará naturalmente, derivará de esto.

2. *Éxito material*. Muchas personas miden su valía personal basándose en cuánto dinero ganan, qué tipo de coche conducen o si su jardín delantero es más verde y más bonito que el de su vecino.

   Los estudios demuestran que siempre que uno es capaz de satisfacer las necesidades físicas básicas (comida, techo y demás), la correlación entre la felicidad y el éxito mundano rápidamente alcanza el cero. Si te estás muriendo de hambre y vives en la calle, en medio de la India, un extra de 10.000 dólares al año afectaría mucho a tu felicidad. Pero si te encuentras cómodamente dentro de la clase media de un país desarrollado, un extra de 10.000 dólares anuales no afectará mucho, lo cual significa que te estás matando trabajando horas extras y fines de semana para, básicamente, nada.

   El otro problema de sobrevalorar el éxito material es el peligro de priorizarlo sobre otros valores, como la honestidad, la no violencia y la compasión. Cuando la gente se mide, no por su comportamiento sino por los símbolos de estatus que va coleccionando, no solamente es superficial, probablemente también sea cabrona.

3. *Siempre tener la razón*. Nuestros cerebros son máquinas ineficientes. De manera constante asumimos mal, juzgamos equivocadamente las probabilidades, recordamos mal los hechos, prejuzgamos cognitivamente y tomamos decisiones basadas en nuestros caprichos emocionales. Como humanos, solemos equivocarnos mucho, así que, si tu parámetro para evaluar el éxito en la vida consiste en tener la razón, bueno, te costará mucho trabajo reflexionar todas esas patrañas.

   El hecho es que las personas que basan su valor personal en tener siempre la razón, no se permiten aprender de sus errores; les falta

habilidad para comprender nuevas perspectivas y coincidir con otros; se cierran a información nueva e importante.

Es mucho más útil asumir que eres ignorante y que no sabes mucho. Eso te mantiene libre de creencias mediocres y promueve un estado constante de aprendizaje y crecimiento.

4. *Mantenerse positivo*. Luego están esos que miden sus vidas respecto a su habilidad de ser positivos, básicamente, en la mayoría de las cosas. ¿Perdiste tu trabajo? ¡Genial, ahora tienes la oportunidad de explorar tus pasiones! ¿Tu esposo te engañó con tu hermana? Bueno, por lo menos ya sabes lo que le importas a los demás. ¿Tu hijo se está muriendo de cáncer de garganta? ¡Al menos ya no tendrás que pagarle la universidad!

A pesar de que algo tiene de bueno el «verle el lado positivo a todo», la verdad es que a veces la vida es una mierda y lo más sano que puedes hacer es admitirlo.

Negar las emociones negativas desemboca en experimentar emociones negativas más profundas y más prolongadas, así como a la disfunción emocional. Un constante estado de positivismo es una forma de evasión, no una solución válida a los problemas de la vida, los mismos que, por cierto, si estás eligiendo los parámetros correctos y los valores adecuados, deberían estar llenándote de energía y motivándote.

Es así de sencillo, en serio: las cosas van mal, la gente nos irrita, los accidentes ocurren. Estos asuntos nos hacen sentir fatal. Y está bien. Las emociones negativas son un componente necesario para la salud emocional. Negar esa negatividad es perpetuar los problemas en vez de resolverlos.

El truco con las emociones negativas es: 1) expresarlas de una manera socialmente aceptable y de forma sana, y 2) manifestarlas de un modo que se alinee con nuestros valores. Un ejemplo sencillo: uno de mis valores es la no violencia, medida bajo los criterios de no pegar, de modo que, si me pongo furioso con alguien, expresaré esa ira, pero sin asestarle un puñetazo en la cara. Una idea radical, lo sé. Pero la ira no es el problema. La ira es natural. La ira es una parte de la vida. La ira es muy sana en muchas situaciones (recuerda, las emociones son solo retroalimentación).

¿Ves? El problema es pegarle en la cara a la gente, no la ira. La ira no es más que el mensajero de mi puño en tu cara. No le eches la culpa al mensajero. Culpa a mi puño (o a tu cara).

Cuando nos forzamos por mantenernos positivos todo el tiempo, negamos la existencia de los problemas en nuestra vida. Y cuando negamos nuestros problemas, nos privamos de la oportunidad de resolverlos y generar felicidad. Los problemas le agregan una sensación de significado e importancia a nuestra vida. De modo que

agacharte para evitarlos es llevar una existencia sin sentido (incluso si en apariencia es placentera).

A largo plazo, completar una maratón nos hace más felices que comernos un pastel de chocolate. Criar a un niño nos hace más felices que ganar en un videojuego. Empezar un pequeño negocio con amigos y sufrir por llegar a la quincena nos hace más felices que comprar un ordenador nuevo. Estas actividades son estresantes, arduas y, a veces, desagradables. También requieren ir capeando problema tras problema; sin embargo, son algunos de los momentos más significativos y de las cosas más dichosas que haremos. Involucran dolor, lucha, incluso enfado y desesperación, pero una vez que las hemos logrado, todos pensaremos en ellas con los ojos llenos de lágrimas mientras se las contamos a nuestros nietos.

Como Freud dijo una vez: «Algún día, en retrospectiva, los años de esfuerzo te parecerán los más hermosos».

Por ello, estos valores —el placer, el éxito material, siempre tener razón, mantenerse positivo— son ideales mediocres para la vida de una persona. Algunos de los mejores momentos en nuestra vida no son placenteros, no son exitosos, no son reconocidos y no son positivos.

La cuestión es encontrar buenos valores y parámetros; como resultado, el placer y el éxito surgirán naturalmente; estos son efectos secundarios de los buenos valores. Solos, son bienestares efímeros.

Definir buenos y malos valores

Los buenos valores: 1) se basan en la realidad, 2) son socialmente constructivos, y 3) son inmediatos y controlables.

Los malos valores: 1) son supersticiosos, 2) son socialmente destructivos, y 3) no son inmediatos o controlables.

La honestidad es un buen valor porque es algo sobre lo que tienes control completo, refleja la realidad y beneficia a otros (incluso si en ocasiones es desagradable). La popularidad, por el contrario, es un mal valor. Si este es tu valor y tu parámetro es ser la chica o el chico más popular de la fiesta, mucho de lo que sucede está fuera de tu control: no sabes quién más asistirá al evento y probablemente no conozcas a la mitad de los asistentes. Segundo, el valor/parámetro no se basa en la realidad: podrás sentirte popular o impopular, cuando la cuestión es que no tienes la más remota idea de lo que los demás opinan de ti en realidad. (Nota al margen: como regla, a la gente a la que le aterra lo que otros piensen de ella, en realidad le aterroriza el reflejo de todas las cosas horribles que piensa sobre sí misma).

Algunos ejemplos de valores sanos y buenos son: la honestidad, la innovación, la vulnerabilidad, defenderse a sí mismo, defender a otros, respetarse a sí mismo, la curiosidad, la caridad, la humildad y la

creatividad.

Algunos ejemplos de valores malos y enfermizos son: ser dominante a través de la manipulación o la violencia, el sexo indiscriminado, sentirse bien todo el tiempo, siempre ser el centro de atención, no estar solo, caerle bien a todo el mundo, ser rico solo por ser rico y sacrificar animales pequeños a los dioses paganos.

Te darás cuenta de que los valores buenos y sanos se alcanzan de manera interna. Algo como la creatividad o la humildad pueden experimentarse en este mismo momento. Simplemente tienes que orientar tu mente de cierto modo para conseguirlo. Estos valores son inmediatos y controlables, y te involucran con el mundo tal y como es, en vez de cómo quisieras verlo tú.

Los malos valores por lo general dependen de eventos externos: viajar en un *jet* privado, que alguien siempre te diga que tienes la razón, poseer una casa en las Bahamas, comer tiramisú mientras tres *strippers* juguetean sobre tu regazo. Los malos valores, aunque a veces sean divertidos o placenteros, están fuera de tu control y a menudo requieren de medios destructivos o supersticiosos para lograrlos.

Los valores giran en torno a la priorización. A todos nos gustaría comernos un tiramisú o tener una casa en las Bahamas. La cuestión aquí son tus prioridades. ¿Cuáles son los valores a los que les das prioridad sobre todo lo demás y que, por ende, influyen en tu capacidad de decisión más que cualquier otra cosa?

El valor más alto de Hiroo Onoda era la lealtad y el servicio totales al imperio japonés. Este valor, en caso de que no te hayas dado cuenta durante la lectura, apestaba más que un rollo podrido de *sushi*. Le causó verdaderos problemas a Hiroo —por mencionar algunos, se quedó varado en una isla remota donde sobrevivió a costa de comer bichos y gusanos durante 30 años. Ah, y también se sentía impelido a asesinar civiles inocentes. Así que a pesar del hecho de que Hiroo se percibía como un éxito y a pesar de que estableció sus propios parámetros, creo que todos podemos estar de acuerdo en que su vida era una mierda; ninguno de nosotros intercambiaría papeles con él si nos dieran la oportunidad, ni aplaudiríamos sus acciones.

Dave Mustaine alcanzó gran fama y gloria, y todo el tiempo se sintió como un fracasado. Esto obedece a que adoptó un valor mediocre basado en una comparación arbitraria del éxito de los demás. Dicho valor le generó problemas como «Tengo que vender 150 millones de álbumes; cuando lo consiga, entonces todo estará bien» y «Mi próxima gira necesita llenar todos los estadios donde me presente», problemas que él pensó que necesitaba resolver para ser feliz. No es de extrañar que no lo fuera.

Por el contrario, Pete Best dio un cambiazo. A pesar de estar deprimido y enloquecido por haber sido expulsado de los Beatles,

conforme se hizo adulto aprendió a repriorizar lo que le importaba y fue capaz de evaluar su vida bajo una nueva luz. Gracias a esto, se convirtió en un viejecito feliz y saludable, con una vida sencilla y una gran familia; cosas por las que, irónicamente, los cuatro Beatles dedicaron décadas de esfuerzo a conseguir y mantener.

Cuando tenemos valores mediocres —es decir, estándares mediocres que nos establecemos a nosotros y a los demás—, esencialmente le otorgamos importancia a las cosas que no la tienen, a las cosas que, de hecho, empeoran nuestra vida. Pero cuando elegimos mejores valores, somos capaces de dirigir nuestra atención hacia algo mejor, hacia las cosas que importan, el tipo de cosas que mejoran nuestro estado de bienestar y que generan efectos secundarios de felicidad, placer y éxito.

Esto, en resumidas cuentas, es de lo que trata la «mejora personal»: priorizar mejores valores, elegir cosas mejores a las que prestar atención. Porque cuando lo haces, tienes mejores problemas. Y cuando tienes mejores problemas, tienes una vida mejor.

El contenido restante de este libro está dedicado a cinco valores disruptivos que considero los más beneficiosos que uno puede adoptar. Todos siguen la Ley de Retrocesión de la que hablamos con anterioridad, ya que todos se presentan desde una perspectiva «negativa». Todos invitan a afrontar nuestros problemas más profundos, en lugar de evadirlos con bienestares efímeros. Estos cinco valores son poco convencionales e incómodos. Pero, para mí, son capaces de cambiar una vida.

El primero, que conoceremos en el siguiente capítulo, es una forma radical de responsabilidad: aceptar la responsabilidad por cada cosa que sucede en tu vida, sin importar de quién sea la culpa. El segundo es la incertidumbre: el reconocimiento de tu propia ignorancia y el cultivo de la duda constante en tus propias creencias. El siguiente es el fracaso: la disposición de descubrir tus propios fallos y errores de modo que puedan ser mejorados. El cuarto valor es el rechazo: la habilidad de escuchar y de decir «no», de manera que definas con claridad lo que aceptarás y lo que rechazarás en tu vida. El valor final es la contemplación de la propia mortalidad; este es crucial, porque mantener una atención constante sobre la propia muerte es quizá la única cosa capaz de ayudarnos a mantener nuestros otros valores en la perspectiva apropiada.

CAPÍTULO 5

Siempre decides algo

Imagina que alguien te pone una pistola en la cabeza y te dice que tienes que correr cuarenta y dos kilómetros en menos de cinco horas, o si no, te matará a ti y a toda tu familia.

Sería horrible.

Ahora imagina que te compraste unos zapatos deportivos y ropa deportiva chulísima, entrenaste con religiosidad durante meses y completaste tu primera maratón, con tu familia más cercana y tus amigos aplaudiéndote y lanzando vítores en la línea de meta.

Eso podría ser en potencia uno de los momentos de más orgullo de tu vida.

Los mismos cuarenta y dos kilómetros. Exactamente la misma persona corriéndolos. El mismo dolor recorriéndote las mismas piernas. Pero cuando escogiste libremente y estabas preparado para ello, fue un acontecimiento espléndido e imponente en tu vida. Cuando fue forzado en contra de tu voluntad, resultó una de las experiencias más terroríficas y dolorosas de tu existencia.

A veces, la única diferencia entre un problema doloroso o sentirte con poder es la percepción de que nosotros lo escogimos, que somos responsables de ello.

Si tu situación actual te hace sentir miserable, sin duda se debe a que consideras que alguna parte de él está fuera de tu control, que existe un problema y que no tienes la habilidad para resolverlo, un problema que te lanzaron sin que tuvieras elección.

Cuando sentimos que elegimos nuestros problemas, nos sentimos con poder. Cuando pensamos que los problemas nos cayeron en contra de nuestra voluntad, nos sentimos victimizados y miserables.

La elección

William James tenía problemas. Problemas de verdad muy malos.

A pesar de haber nacido en el seno de una familia rica y prominente, desde su nacimiento sufrió problemas de salud de vida o muerte: una afección en un ojo que lo dejó temporalmente ciego en su niñez, una terrible condición estomacal que le causaba vómitos excesivos y lo forzó a adoptar un oscuro y selectivo régimen alimenticio, problemas con su audición, espasmos musculares de espalda tan fuertes que no le permitían sentarse o mantenerse erguido durante días enteros.

Debido a esos padecimientos, James pasaba la mayor parte de su tiempo en casa. No tenía muchos amigos y no era particularmente bueno en la escuela. En vez de ello, pasaba sus días pintando, eso era lo único que le gustaba y lo único en lo que se sentía bueno de verdad.

Por desgracia nadie más pensaba que era bueno pintando.

Cuando llegó a la edad adulta, nadie compró su arte y conforme pasaron los años su padre (un empresario millonario) empezó a ridiculizarlo por su pereza y su falta de talento.

Mientras tanto, su hermano menor, Henry James, se convirtió en un novelista mundialmente aclamado y su hermana Alice James también se labraría un nombre como escritora. William era el bicho raro de la familia, la oveja negra.

En un intento desesperado por salvar el futuro del joven, su padre recurrió a sus contactos comerciales para que William fuera admitido en la Facultad de Medicina de Harvard. Era su última oportunidad, le dijo su progenitor; si la echaba a perder, no habría esperanza para él.

Pero William nunca se sintió como en casa ni en paz en Harvard. La medicina nunca le atrajo, todo ese tiempo se sintió un impostor y un fraude. Después de todo, si él no podía superar sus propios problemas, ¿cómo podría esperar tener la energía para ayudar a los demás con los suyos? Un día, después de dar una vuelta por el área de psiquiatría, James escribió en su diario que sentía que tenía más en común con los pacientes que con los doctores.

Así pasaron un par de años, y de nuevo con la desaprobación de su padre, William James dejó la facultad. Pero más allá de lidiar con el peso de la ira de su progenitor, decidió irse lejos: se alistó en una expedición antropológica a la selva amazónica.

Corría la década de 1860, de modo que los viajes transcontinentales eran difíciles y peligrosos. Si alguna vez jugaste a los *Pioneros* cuando eras niño, esto era un poco como este pasatiempo, con la disentería, los bueyes ahogados y todo eso.

Y así, William James llegó al Amazonas, donde comenzaría la aventura real. Sorprendentemente, su frágil salud se mantuvo durante

el trayecto, pero una vez ahí, durante el primer día de la expedición, de inmediato contrajo viruela y casi muere en la selva.

Entonces regresaron sus espasmos musculares, tan dolorosos que no le permitían caminar. Para entonces, estaba demacrado y famélico por la viruela, inmovilizado por su espalda dolorida, solo, y en medio de América del Sur (el resto de la expedición había continuado sin él), sin una idea clara de cómo regresar a casa, un viaje que le llevaría meses y probablemente lo mataría de cualquier forma.

Pero de alguna manera logró regresar a Nueva Inglaterra, donde lo recibió su (aún más) decepcionado padre. Por aquel entonces el joven ya no era tal, ya rozaba los 30 años, seguía desempleado, fracasaba en todo lo que emprendía, con un cuerpo que de modo rutinario lo traicionaba y no parecía que fuera a mejorar. A pesar de las ventajas y oportunidades que tuvo en la vida, todo se había desmoronado. Las únicas constantes en su existencia parecían ser el sufrimiento y la desilusión. William cayó en una gran depresión y empezó a considerar la idea de quitarse la vida.

Sin embargo, una noche, mientras leía unas conferencias del filósofo Charles Pierce, James decidió realizar un pequeño experimento. En su diario escribió que pasaría un año completo creyendo que era cien por cien responsable de todo lo que ocurriera en su vida, lo que fuera. Durante ese periodo, haría todo lo que estuviera en su poder para cambiar sus circunstancias, sin importar la probabilidad de fracasar. Si nada mejoraba en ese año, entonces sería obvio que efectivamente no tenía poder sobre las circunstancias a su alrededor y entonces se quitaría la vida.

¿Qué pasó al final? William James consiguió convertirse en el padre de la psicología estadounidense. Su trabajo ha sido traducido a todos los idiomas habidos y por haber, y es reconocido como uno de los psicólogos-filósofos-intelectuales más influyentes de su generación. Regresó a Harvard como profesor e impartió conferencias por Estados Unidos, Europa y el resto del mundo. Se casó y tuvo cinco hijos (uno de ellos, Henry, se convirtió en un famoso biógrafo y ganó un premio Pulitzer). Años después, James se referiría a su pequeño experimento como su «renacimiento» y a este le daría el crédito de cada logro sucesivo en su vida.

Hay un simple detalle del que se deriva toda mejora personal y todo crecimiento: la comprensión de que somos, individualmente, responsables de todo en nuestras vidas, sin importar las circunstancias externas.

No siempre controlamos lo que nos sucede, pero siempre controlamos cómo interpretamos lo que nos sucede y cómo respondemos a ello.

Ya sea que lo reconozcamos de manera consciente o no, siempre

somos responsables de nuestras experiencias. Es imposible no serlo. Elegir no interpretar conscientemente los eventos en nuestras vidas es una forma de interpretar los eventos en nuestras vidas. Elegir no responder a los eventos en nuestras vidas es una manera de responder a los even-tos en nuestras vidas. Incluso si te atropella un coche lleno de payasos y encima te orinan todos los niños de un autobús escolar, sigue siendo tu responsabilidad interpretar el significado del evento y elegir una respuesta.

Nos guste o no, siempre adoptamos un papel activo en lo que ocurre dentro de nosotros y a nosotros. Siempre estamos interpretando el significado de cada momento y de cada situación. Siempre elegimos los valores sobre los que nos desenvolvemos y los parámetros con los que evaluamos todo lo que nos sucede. A menudo, un mismo evento puede ser bueno o malo, dependiendo del parámetro que elijamos usar.

La cuestión es: siempre estamos eligiendo, tanto si lo reconocemos como si no. Siempre.

Todo se resume en cómo, en realidad, no existe tal cosa como que te importe una mierda. Es imposible. A todos nos tiene que importar algo. Que te importe una mierda todo es darle importancia a algo.

Las verdaderas preguntas son: ¿a qué elegimos darle importancia? ¿Sobre qué valores estamos eligiendo basar nuestras acciones? ¿Qué parámetros elegimos para evaluar nuestra vida? ¿Son estas buenas elecciones, buenos valores y buenos parámetros?

La falacia de la responsabilidad/culpa

Hace años, cuando era más joven y más estúpido, escribí una entrada en mi blog y al final termine con algo así: «Y como alguna vez un gran filósofo dijo: “Un gran poder conlleva una gran responsabilidad”». Sonaba bien y autoritario. No podía recordar quién lo había dicho y mi búsqueda en Google no solucionó nada, pero dejé la cita ahí igualmente, le quedaba bien a la publicación.

Diez minutos después, llegó el primer comentario: «Creo que el gran filósofo al que te refieres es el Tío Ben de la película *Spider-Man*».

Como también otro gran filósofo dijo: «¡Ups!»

«Un gran poder conlleva una gran responsabilidad». Las últimas palabras del Tío Ben antes de que un ladrón —al que Peter Parker vio escapar con anterioridad— lo asesinara por alguna razón absolutamente inexplicable, en una acera repleta de gente. Ese gran filósofo.

De todas formas, todos conocemos la frase. Se repite mucho, por lo general irónicamente y después de siete cervezas. Pero es uno de esos lemas perfectos que de verdad suenan inteligentes y, sin embargo, te dicen lo que básicamente ya sabes, incluso si nunca lo habías

considerado antes.

«Un gran poder conlleva una gran responsabilidad».

Es cierto. Pero hay una mejor versión de este concepto; de hecho, es más profunda y todo lo que tienes que hacer es invertir los sustantivos: «Una gran responsabilidad conlleva un gran poder».

Cuantos más elijamos aceptar la responsabilidad de nuestras vidas, más poder tendremos sobre ellas. Aceptar la responsabilidad de nuestros problemas es, entonces, el primer paso para resolverlos.

Una vez conocí a un hombre que estaba convencido de que la razón por la que ninguna mujer salía con él consistía en que era muy bajito. Era educado, interesante y atractivo —un buen partido, en principio —, pero tenía la absoluta certeza de que las mujeres lo rechazaban por su baja estatura.

Y debido a que él se sentía demasiado bajo, casi nunca salía ni trataba de relacionarse con personas del sexo femenino. Las pocas veces que lo hizo, regresaba de inmediato a su casa si la mujer con quien charlaba le hacía entrever que para ella, él no era suficientemente atractivo; entonces se convencía de que no le había agradado, incluso aunque sí le hubiera gustado. Como te puedes imaginar, su vida amorosa era un asco.

No se daba cuenta de que él mismo había elegido el valor que le hacía daño: la estatura. Asumió que las mujeres solo se sienten atraídas por la altura. Estaba jodido, sin importar lo que hiciera.

Esta elección de valor le quitaba poder, le supuso a este hombre un problema patético de verdad: no ser lo suficientemente alto (según su perspectiva) en un mundo destinado a la gente alta. Había muchos más valores que pudo haber adoptado en su vida amorosa. El pensar que «Solo quiero salir con mujeres que me quieran por lo que soy» habría constituido un buen lugar para comenzar, un parámetro que apreciara los valores de la honestidad y la aceptación. Pero él no optó por esos valores. Tal vez ni siquiera era consciente de que estaba escogiendo ese valor (o de que podía hacerlo). Aunque que no se percatara, era responsable de sus propios problemas.

A pesar de esa responsabilidad, seguía quejándose: «Es que no tengo opción», le decía al barman. «¡No hay nada que pueda hacer! Las mujeres son superficiales y vanas, y nunca les gustaré». Sí, es culpa de todas y cada una de las mujeres el que no les agrade un tipo que se autocompadece de sí mismo, un tipo superficial con valores desechables. Obviamente.

Mucha gente duda al hacerse responsable de sus problemas porque cree que ser responsable de sus problemas significa también tener la culpa de los mismos.

La responsabilidad y la culpa a menudo aparecen juntas en nuestra cultura. Pero no son lo mismo. Si te atropello con mi coche es mi

culpa y quizá soy legalmente responsable de resarcir el daño de alguna forma. Incluso si el atropello fue un accidente, sigo siendo responsable. Esta es la forma en la que la culpa actúa en nuestra sociedad: si te equivocas, debes hacer algo para remediarlo. Y así debería ser.

Pero también hay problemas que no son nuestra culpa y aun así somos responsables de ellos.

Por ejemplo, si te despertaras un día y hallaras a un bebé recién nacido fuera de tu casa, no sería tu culpa que alguien lo abandonara ahí, pero el niño ahora sería tu responsabilidad. Tendrías que elegir qué hacer. Y lo que fuera que decidieras (quedártelo, deshacerte de él, ignorarlo, dárselo a comer a un pitbull), tendría problemas asociados a esa elección, y también serías responsable de ellos.

Los jueces no tienen elección sobre los casos que reciben. Cuando un caso llega a los tribunales, el juez asignado a él no cometió el crimen, no fue testigo del crimen y no se vio afectado por el crimen, pero él o ella también son responsables de ese crimen. El juez debe entonces elegir las consecuencias, él o ella debe identificar el parámetro con el que será juzgado el crimen y asegurarse de que dicho parámetro se ejecute.

Somos responsables de las experiencias que, a veces, no son nuestra culpa. Esto es parte de la vida.

Aquí hay una manera de considerar la diferencia entre los dos conceptos. «Culpa» es tiempo pasado. «Responsabilidad» es tiempo presente. La culpa resulta de las elecciones que se han hecho. La responsabilidad deriva de las elecciones que estamos haciendo en este momento, en cada segundo del día. Tú estás eligiendo leer esto. Eliges pensar en los conceptos. Estás eligiendo aceptarlos o desecharlos. Puede ser mi culpa que creas que mis ideas son sosas, pero tú eres responsable de llegar a tus propias conclusiones. No es tu culpa que yo eligiera escribir esta oración, pero aun así eres responsable de elegir leerla (o no leerla).

Existe una diferencia entre culpar a alguien más por tu situación y que la persona en realidad sea responsable de tu situación. Nunca nadie es responsable de tu situación más que tú. Mucha gente puede tener la culpa de tu infelicidad, pero nadie jamás será responsable de tu infelicidad más que tú. Lo anterior obedece a que tú siempre puedes elegir cómo percibes las cosas, cómo reaccionas ante las cosas, cómo valoras las cosas. Siempre puedes elegir el parámetro con el que evaluarás tus experiencias.

Mi primera novia rompió conmigo de la manera más espectacular. Me engañaba con su profesor. Fue maravilloso. Y por «maravilloso» me refiero a que lo sentí como si recibiera 253 puñetazos en el estómago. Para empeorarlo, cuando le planteé el asunto, rápidamente

me dejó por él. Tres años juntos que se fueron al traste, así como así.

Los siguientes meses me sentí miserable, era de esperar; pero también la responsabilicé de mi desdicha. Lo cual, créeme, no me llevó muy lejos, solamente empeoró mi sufrimiento.

Verás, yo no podía controlarla. Sin importar cuántas veces la llamara o le gritara, o le rogara que volviéramos a estar juntos, o la visitara por sorpresa en su casa, o hiciera otras cosas irracionales y sórdidas como las que llevan a cabo los exnovios, jamás podría controlar sus emociones o sus acciones. En definitiva, aunque ella tenía la culpa de cómo me sentía yo, nunca fue responsable de cómo me sentía. Lo era yo.

En algún momento, después de suficientes lágrimas y alcohol, mi tren de pensamiento cambió y comencé a comprender que, aunque me había hecho daño y era culpable por ello, ahora era mi propia responsabilidad hacerme feliz yo mismo de nuevo. Ella nunca regresaría a arreglar mi mundo, tenía que arreglarlo yo mismo.

Cuando me centré en esa certeza, varias cosas sucedieron. De entrada, empecé a mejorar. Inicié una rutina de ejercicio y pasaba más tiempo con mis amigos (a los que había dejado de lado por salir con ella). Deliberadamente me dispuse a conocer gente nueva. Aproveché una oportunidad de estudiar fuera y trabajé como voluntario. Y poco a poco, de manera lenta comencé a sentirme mejor.

Aún sentía rencor por mi ex por haberme hecho lo que hizo, pero al menos ahora estaba tomando la responsabilidad de mis propias emociones. Y al hacerlo, elegía mejores valores, valores dirigidos a cuidarme a mí mismo, aprender a sentirme mejor acerca de mí mismo, en vez de enfocarlos a conseguir que ella arreglara lo que había roto.

(Por cierto, todo esto de «hacerla responsable de mis emociones» es quizá parte de la razón por la cual me dejó. Os contaré más en un par de capítulos).

Entonces, casi un año después, empezó a suceder algo gracioso. Conforme veía en retrospectiva nuestra relación, comencé a notar problemas que no había detectado antes, problemas de los que yo tenía la culpa y que yo pude haber resuelto de alguna manera. Me di cuenta de que tal vez no era un gran novio y que la gente no traiciona a alguien de pronto y por acto de magia, a menos que haya sido infeliz por algún motivo.

No pretendo justificar lo que hizo mi ex, para nada, pero reconocer mis errores me permitió comprender que quizá yo no había sido la víctima inocente que creía ser. Que yo había desempeñado un papel al permitir que esa relación tan mala continuara durante tanto tiempo hasta que terminó. Después de todo, las personas que entablan una relación tienden a adoptar valores similares. Y si yo estuve con alguien que mantuvo valores tan mediocres durante mucho tiempo,

¿qué decía eso de mí y de mis propios valores? Tuve que aprender a las malas que si la gente en sus relaciones es egoísta y sus acciones te hacen daño, es probable que tú también lo hagas, solo que no te has dado cuenta.

En retrospectiva, fui capaz de mirar atrás y encontrar señales de alerta en la personalidad de mi exnovia, señales que yo había escogido ignorar o desestimar cuando estaba con ella. Esa era mi culpa. Pude darme cuenta de que tampoco había sido el Novio del Año. De hecho, a menudo fui frío y arrogante con ella, otras veces di por sentados sus sentimientos, la ignoré y la lastimé. Estas cosas también eran mi culpa.

¿Mis errores justificaron su error? No. Pero, aun así, asumí la responsabilidad de no volver a cometerlos nunca más y de jamás dejar pasar de nuevo esas mismas señales para garantizar que no sufriría una vez más las mismas consecuencias. Asumí la responsabilidad de esforzarme para que mis futuras relaciones con las mujeres resultaran mucho mejores. Y me alegra reiterar que lo he logrado. Ya no me engañaron más novias, ni recibí 253 puñetazos en el estómago. Asumí la responsabilidad de mis problemas y en base a ellos mejoré. Asumí mi responsabilidad por mi papel en esa relación enfermiza y pude mejorar mis relaciones siguientes.

¿Y sabes qué? El que me dejara mi ex, a pesar de ser una de las experiencias más dolorosas que he sufrido, fue una de las vivencias más trascendentes y decisivas de mi vida. Le reconozco haberme inspirado bastante crecimiento personal. Aprendí más de ese único problema que de una docena de mis éxitos combinados.

A todos nos encanta asumir la responsabilidad del éxito y la felicidad. Caray, a veces incluso discutimos por quién se queda con la responsabilidad del éxito y la felicidad. Pero asumir la responsabilidad de nuestros problemas es mucho más importante, ahí es donde se inicia la verdadera mejora de vida. Simplemente culpar a los demás es hacerte daño a ti mismo.

Responder a la tragedia

¿Pero qué hay sobre los eventos realmente trágicos? Mucha gente puede estar de acuerdo con eso de asumir la responsabilidad de los problemas del trabajo o de ver demasiada televisión cuando en realidad debería estar jugando con sus hijos o haciendo algo de provecho. Pero cuando se trata de tragedias horribles, tiran del cordón de emergencia del tren de la responsabilidad y se bajan tan pronto como se detiene el ferrocarril. Algunas cosas les son demasiado dolorosas como para enfrentarlas.

Piénsalo así: la intensidad del evento no cambia la verdad subyacente. Si te asaltan, por ejemplo, obviamente no tienes la culpa

de que te roben. Nadie jamás escogería pasar por algo así. Pero, así como con el bebé fuera de tu casa, eres lanzado de inmediato a la responsabilidad en una situación de vida o muerte. ¿Te defiendes? ¿Entras en pánico? ¿Lo denuncias a la policía? ¿Tratas de olvidarlo y finges que nunca sucedió? Estas son todas las opciones y reacciones de las que eres responsable asumir o desechar. Tú no escogiste el asalto, pero aún es tu responsabilidad manejar las consecuencias emocionales, psicológicas (y legales) de la experiencia.

En 2008, los talibanes tomaron el control de Swat Valley, una parte remota en el noreste de Pakistán, donde rápidamente implementaron su agenda extremista islámica. Cero televisión. Cero películas. Cero mujeres fuera de su casa sin un acompañante varón. Cero niñas en las escuelas.

En 2009, una niña pakistaní de 11 años, llamada Malala Yousafzai, empezó a manifestar su desacuerdo con la prohibición de la educación escolar para el sexo femenino. Ella continuó asistiendo a su escuela local, poniendo en peligro su vida y la de su padre; también asistía a conferencias en ciudades cercanas. Malala escribió en Internet: «¿Cómo se atreven los talibanes a quitarme mi derecho a la educación?»

Un día, en 2012, a la edad de 14 años, recibió un tiro en la cara mientras viajaba en el autobús que la trasladaba a su casa después de asistir a la escuela. Un soldado talibán enmascarado y armado con un rifle se subió al vehículo y preguntó: «¿Quién es Malala? Díganmelo o les dispararé a todos aquí». Malala se identificó (una elección asombrosa en sí misma y de sí misma) y el hombre le disparó en la cara frente a los demás pasajeros.

Malala entró en coma y estuvo a punto de perder la vida. Los talibanes declararon públicamente que si de alguna forma sobrevivía al atentado, además de a ella también matarían a su padre.

En la actualidad, Malala aún vive. Aún habla de la violencia y la opresión en contra de las mujeres en los países musulmanes, solo que ahora lo hace como una autora *bestseller*. En 2014 recibió el Premio Nobel de la Paz por sus esfuerzos. Parece que haber recibido un balazo en el rostro solo le proveyó una audiencia más grande y más valentía que antes. Podría haber sido fácil para ella mentir y decir «No puedo hacer nada» o «No tengo opción». Eso, irónicamente, también hubiera sido su elección. Pero eligió lo opuesto.

Hace unos años, escribí en mi blog algunas ideas para este capítulo y un hombre dejó un comentario. Dijo que yo era superficial; añadió que no tenía una comprensión real de los problemas de la vida o de la responsabilidad humana. Señaló que su hijo recientemente había muerto en un accidente automovilístico. Me acusó de no saber lo que es el dolor verdadero y dijo que yo era un cabrón por sugerir que él

era responsable del dolor que sentía por el fallecimiento de su vástago.

Obviamente, el hombre había sufrido un dolor más grande del que la mayoría de la gente tiene que afrontar jamás en su vida. Él no escogió que su hijo muriera, ni fue su culpa el que falleciera. Tenía la responsabilidad de enfrentar su pérdida, a pesar de que era clara y comprensiblemente indeseada. Pero a pesar de ello, él era el responsable de sus propias emociones, creencias y acciones. La manera en que reaccionó ante la muerte de su hijo fue su propia elección. El dolor, de uno u otro tipo, es inevitable para todos, pero tenemos el derecho de elegir lo que significa para nosotros. Incluso al decretar que él no tenía opción y que solo deseaba a su hijo vivo de nuevo, él estaba eligiendo; esa fue una de las muchas formas en las que pudo haber elegido usar ese dolor.

Por supuesto que no le dije nada de eso a él. Yo estaba demasiado ocupado sintiendo pavor y pensando que sí, que probablemente esto me superaba y que no tenía la más mínima idea de lo que estaba hablando. Ese es un peligro latente en mi línea de trabajo. Un problema que yo escogí. Y un problema que es mi responsabilidad afrontar.

Al principio me sentí fatal, pero después de unos minutos comencé a ponerme furioso. «Sus objeciones tenían muy poco que ver con lo que yo, de hecho, afirmaba en mi artículo», me dije. ¿Y qué leches? Solo porque no tengo un hijo que haya muerto no significa que no haya experimentado un dolor horrible.

Pero entonces apliqué mi propio consejo. Elegí mi problema. Me podía enfadar con este hombre e iniciar una discusión, tratar de demostrar quién de los dos había sufrido más, lo que solo nos habría hecho quedar a ambos como estúpidos e insensibles. O podía elegir un mejor problema, trabajar en practicar la paciencia, comprender mejor a mis lectores y tener presente a ese hombre cada vez que escribiera sobre dolor y traumas de ahí en adelante. Y eso es lo que he tratado de hacer desde entonces.

A él simplemente le respondí que sentía su pérdida y dejé ahí el tema. ¿Qué más podía decir?

La genética y las cartas que nos han tocado

En 2013, la BBC reunió a media docena de adolescentes con Trastorno Obsesivo-Compulsivo (TOC) y los acompañó conforme recibían terapias intensivas para ayudarlos a superar sus pensamientos indeseados y sus comportamientos repetitivos.

Una de ellas era Imogen, una chica de 17 años que tenía la necesidad compulsiva de tocar cada superficie por la que pasara; si fallaba en el intento, la inundaban pensamientos terribles de su familia muriendo. También estaba Josh, quien necesitaba hacer todo

con ambos lados de su cuerpo, saludar a alguien con la mano izquierda y con la derecha, comer con ambas manos, atravesar una puerta con los dos pies, etcétera. Si él no «sintonizaba» sus dos lados, sufría severos ataques de pánico. Y por último estaba Jack, un germofóbico que se negaba a salir de casa sin usar guantes, hervía el agua que consumía antes de beberla y se negaba a probar comida que no hubiera sido preparada y desinfectada por él mismo.

El TOC es un terrible desorden neurológico y genético que no se puede curar. En el mejor de los casos, se puede aprender a manejarlo. Y como veremos, controlar este trastorno se reduce a manipular los valores propios.

Lo primero que los psiquiatras de este proyecto les dicen a los chicos es que deben aceptar las imperfecciones de sus deseos compulsivos. Lo que eso significa, por ejemplo, es que cuando a Imogen la inundan los terribles pensamientos de que su familia muere, ella debe aceptar que sus seres queridos pueden morir y que no hay nada que ella pueda hacer; puesto de manera sencilla, le están diciendo que lo que le sucede no es su culpa. Entretanto, Josh es forzado a aceptar que, a largo plazo, «sintonizar» sus comportamientos para conciliarlos en realidad le está infligiendo más daño a su vida que lo que sus ocasionales ataques de pánico le causarían. Y a Jack le recuerdan que no importa lo que haga, los gérmenes siempre están presentes y siempre lo infectarán.

El objetivo es conseguir que los jóvenes reconozcan que sus valores no son racionales —que de hecho sus valores ni siquiera son suyos, sino de su trastorno—, y que al consentir estos valores irracionales están, de hecho, dañando su habilidad para funcionar en la vida.

El siguiente paso es alentarlos a elegir un valor que sea más importante que el que posee su TOC y centrarse en él. Para Josh, es la posibilidad de no tener que esconder su trastorno a sus amigos y familiares todo el tiempo, la posibilidad de desarrollar una vida social normal y funcional. Para Imogen, es la idea de hacerse con el control sobre sus propios pensamientos y sentimientos, y ser feliz de nuevo. Y para Jack, es la habilidad de salir de su casa por periodos prolongados sin sufrir episodios traumáticos.

Con estos nuevos valores presentes, los adolescentes se abocaron a realizar ejercicios de desensibilización intensiva que los forzarán a vivir sus nuevos valores. Los ataques de pánico se sucedieron, las lágrimas rodaron por las mejillas y Jack golpeó varios objetos inanimados, y después, se lavó las manos de inmediato. Pero al final del documental, se había logrado un gran progreso. Imogen ya no necesitaba tocar cada superficie que se encontrara en su camino. Comenta: «Aún hay monstruos en mi cabeza y probablemente siempre los habrá, pero ahora están más silenciosos». Josh es capaz de alcanzar

lapsos de 25 o 30 minutos sin tener que «sintonizar» las conductas entre ambos lados de su cuerpo. Y Jack, quien experimentó quizá la mayor mejoría, ahora es capaz de ir a restaurantes y beber directamente de botellas de agua o vasos sin tener que lavarlos antes. Jack resume lo que ha aprendido: «Yo no elegí esta vida; yo no elegí esta horrible enfermedad. Pero puedo elegir cómo vivir con ella; debo escoger cómo vivir con ella».

Muchas personas que nacieron con una desventaja —ya sea TOC o una estatura baja o algo muy diferente— eligen pensar que esta les ha robado algo sumamente valioso. Sienten que no hay nada que puedan hacer al respecto, así que evitan asumir la responsabilidad de su situación. Piensan algo como: «Yo no escogí esta genética de porquería, así que no es mi culpa si todo sale mal».

Y es verdad, no es su culpa.

Pero, aun así, es su responsabilidad.

Cuando iba la universidad, tuve la loca fantasía de convertirme en jugador profesional de póker. Ganaba dinero y todo, y fue divertido, pero después de un año de juego serio, me retiré. El estilo de vida de quedarme en vela toda la noche mirando fijamente la pantalla del ordenador, ganando cientos de dólares un día y perdiendo la mayor parte al día siguiente no era para mí y no era exactamente el medio de subsistencia más sano o más estable en términos emocionales. Pero mi tiempo de jugar al póker tuvo una sorprendente y profunda influencia en la forma en la que veo la vida.

La belleza del poker es que, si bien la suerte siempre tiene un papel importante, esa misma suerte no dicta el resultado de un juego a largo plazo. A una persona le pueden repartir cartas terribles y aun así ganarle a quien le tocó una gran mano. Está claro que, quien posee las mejores cartas tiene mayor probabilidad de ganar la partida, pero al final, el vencedor está determinado por —sí, acertaste— las elecciones que cada jugador hace durante el juego.

Yo concibo la vida en esos mismos términos. A todos nos reparten cartas. A algunos nos tocan mejores cartas que a otros. Y si bien es fácil obsesionarnos con las cartas que tenemos y sentir que nos tocó una pésima mano, el juego real consiste en las elecciones que hacemos con esas cartas, los riesgos que decidimos tomar y las consecuencias con las que elegimos vivir. La gente que de manera consistente toma las mejores decisiones en las situaciones que se les presentan son aquellas que por lo general salen adelante en el póker, igual que en la vida. Y no es necesariamente la gente con las mejores cartas.

Hay quienes sufren psicológica y emocionalmente por deficiencias neurológicas o genéticas, pero eso no cambia nada. Cierto, heredaron una mala mano y no es su culpa. No se le puede culpar de ser un retaco al tipo bajito por querer una cita. A la persona que le roban no

se le puede culpar por haber sido asaltada. Pero aún es su responsabilidad. Ya sea que escojan buscar tratamiento psiquiátrico, ir a terapia o no hacer nada, la elección es suya. Hay quienes sufren por una mala infancia. Hay quienes sufren abusos y son violados y lastimados física, emocional y financieramente. A ellos no se les puede culpar por sus problemas y sus obstáculos, pero aún son responsables —siempre son responsables— de seguir adelante a pesar de sus problemas y de elegir las mejores opciones que puedan, dadas sus circunstancias.

Y seamos honestos: si sumaras a todas las personas que padecen algún desorden psiquiátrico, que luchan contra la depresión o contra pensamientos suicidas, que han sido víctimas de negligencia o abuso, que han pasado por la tragedia o la muerte de un ser querido o que han sobrevivido a serios problemas de salud, accidentes o traumas; si sumas a todas esas personas y las pusieras en una habitación, bueno, quizá tendrías que llamarnos a todos nosotros, porque nadie pasa por la vida sin coleccionar algunas cicatrices en el camino.

Es cierto, algunas personas afrontan problemas mucho peores que otros y algunos son legítimamente victimizados de maneras terribles. Pero tanto como esto nos trastorne o nos moleste, no cambia, en nada, la ecuación de la responsabilidad de nuestra situación individual.

Victimismo chic

La falacia de la responsabilidad/culpa le permite a la gente endosarle a los demás la responsabilidad de resolver sus problemas. Esta habilidad de deshacerse de la responsabilidad a través de la culpa le otorga a las personas un bienestar efímero y la sensación de creerse con derecho a todo.

Desafortunadamente, un efecto colateral de Internet y de las redes sociales es que se ha vuelto más fácil que nunca lanzarle la responsabilidad —incluso por la más mínima de las infracciones—, a algún otro grupo o persona. De hecho, este juego de culpa/vergüenza se ha vuelto tan popular que en ciertas esferas se ve como algo guay. Compartir públicamente las «injusticias» atrae más atención y más efusividad emocional que cualquier otro evento en las redes sociales; legitima al tipo de persona que perpetuamente se siente victimizada con cantidades enormes de atención y simpatía.

El «victimismo chic» está de moda por todos lados hoy, entre los ricos y los pobres. De hecho, puede que esta sea la primera vez en la historia de la humanidad en la que cada grupo demográfico se ha sentido injustamente victimizado de manera simultánea. Todos van montados en la indignación moral que eso trae consigo.

En este momento, cualquiera que se sienta ofendido por cualquier circunstancia —ya sea el hecho de que un libro sobre racismo fue

autorizado como parte de una clase universitaria o que los árboles de Navidad fueron prohibidos en el supermercado local o que subieron los impuestos medio punto en los fondos de inversión—, todos se sienten oprimidos de alguna manera y piensan que en cierto modo merecen estar muy molestos y obtener un cierto grado de atención.

El ambiente mediático actual por un lado alienta y por el otro perpetúa estas reacciones porque, después de todo, es bueno para el negocio. El escritor y el comentarista de medios Ryan Holiday se refiere a esto como «pornografía del atropello»: más que informar de historias y temas reales, los medios consideran más fácil (y más rentable) encontrar algo medianamente ofensivo, difundirlo en una amplia audiencia, generar molestia y entonces transmitir esa molestia a la población, de una forma en la que cause molestia en otra sección de la población. Esto desata un tipo de eco de tonterías que viene y va entre dos posturas imaginarias, mientras distrae a todos de los verdaderos problemas sociales. No sorprende entonces que estemos más políticamente polarizados que nunca.

El mayor problema del victimismo chic es que acapara y resta atención a las verdaderas víctimas. Es como Pedro y el lobo. Cuantas más personas se proclaman como víctimas a la menor provocación, más difícil es ver quiénes son las verdaderas víctimas.

La gente se vuelve adicta a sentirse ofendida todo el tiempo porque les provee un momento efímero de bienestar; creerse con derecho a todo y con una moral superior sienta bien. Como lo expuso el caricaturista político Tim Kreider, en su columna de opinión del *New York Times*: «El sentirse atropellado es como esas otras cosas que te hacen sentir bien, pero con el tiempo te devoran de adentro hacia fuera. Y es incluso más insidioso que muchos vicios, porque ni siquiera somos conscientes de que es un placer».

Parte de vivir en una democracia y en una sociedad libre es que todos tenemos que lidiar con puntos de vista y con gente que no necesariamente nos gusta. Ese es, simplemente, el precio que pagamos; incluso podrías decir que es la razón de ser del sistema. Y parece que más y más gente está olvidando eso.

Debemos escoger nuestras batallas con cautela, mientras intentamos, simultáneamente, coincidir un poco con nuestros supuestos enemigos. Deberíamos acercarnos a las noticias y a los medios con una sana dosis de escepticismo, evitar generalizar y etiquetar a aquellos con los que no estamos de acuerdo. Debemos priorizar los valores de ser honesto, de fomentar la transparencia y de abrazar la duda sobre los valores de siempre tener razón, sentirnos bien y obtener venganza. Estos valores «democráticos» son más difíciles de mantener dentro del ruido constante de un mundo globalizado. Y a pesar de todo, debemos asumir esta responsabilidad y

nutrir dichos valores. La estabilidad futura de nuestros sistemas políticos podría depender de ello.

No hay un «cómo»

Mucha gente escuchará todo esto y entonces dirá: «Muy bien, pero ¿cómo? Entiendo que mis valores están equivocados y que evado la responsabilidad de mis problemas, que me siento con derecho a todo y que creo que el mundo debería girar en torno a mí y a cada inconveniente que experimento, pero ¿cómo cambio?»

Y a lo anterior responderé con mi mejor personificación de Yoda: «Hazlo o no lo hagas, no hay un cómo».

Tú ya estás eligiendo —cada momento de cada día— a qué le das importancia, así que el cambio es tan sencillo como elegir darle importancia a algo diferente.

En realidad, es así de simple. Solo que no es fácil.

No es fácil porque te sentirás como un perdedor, como un fraude y como un tonto al principio. Te molestarás con tu mujer, con tus amigos o con tu padre en el proceso. Todos estos son efectos secundarios de cambiar tus valores, de cambiar a qué le estás dando importancia. Pero son inevitables.

Es simple, pero es muy, muy difícil.

Veamos algunos efectos secundarios: te vas a sentir inseguro, te lo puedo garantizar. «¿Debería darme por vencido?», «¿Es esta la mejor decisión?». Desechar un valor en el que has confiado durante años te desorientará, como si ya no supieras lo que está bien y lo que está mal. Es difícil, pero es normal.

Siguiente. Te sentirás fracasado. Has dedicado la mitad de tu vida a medirte y evaluarte en relación con ese valor, así que cuando cambies tus prioridades y tus parámetros, y dejes de comportarte de la manera en la que lo hacías antes, fracasarás en alcanzar ese antiguo y confiable parámetro, lo que te llevará a sentirte inmediatamente como un fraude o un don nadie. Eso también es normal e incómodo.

Y ciertamente encontrarás rechazo. Muchas relaciones en tu vida se construyeron alrededor de los valores que has mantenido, así que en el momento en que los cambies —cuando decidas que estudiar es más importante que irte de fiesta, o que casarte y formar una familia es más importante que el sexo desenfrenado, o que hacer lo que te gusta es más importante que el dinero—, el cambio de tendencia se reflejará en todas tus relaciones y muchas explotarán en tu cara. Eso también es normal e incómodo.

Aunque dolorosos, estos efectos secundarios son necesarios, pues te permiten elegir lo que realmente vale la pena, elegir cosas mucho más importantes y más valiosas donde poner tu energía. Conforme reorganices tus valores, te encontrarás con rechazo tanto interno como

externo. Más que nada, te sentirás inseguro; te preguntarás si lo que haces está mal.

Pero, como veremos más adelante, eso es una buena señal.

CAPÍTULO 6

Te equivocas respecto a todo (y yo también)

Hace 500 años, los cartógrafos creían que California era una isla.

Los médicos pensaban que abrir en canal el brazo de alguien (o causar un sangrado en cualquier parte) podía curar enfermedades. Los científicos consideraban que el fuego se creaba a partir de algo llamado flogisto. Las mujeres creían que darse masajes en la cara con orina de perro revertía los efectos del envejecimiento. Y los astrónomos creían que el Sol giraba alrededor de la Tierra.

Cuando era pequeño, pensaba que «mediocre» era un tipo de vegetal que no querría comer. Creía que mi hermano había encontrado un pasadizo secreto en la casa de mi abuela porque él podía salir al patio desde el baño (¿el truco? Había una ventana). También pensaba que cuando un amigo y su familia visitaban «Washington, A.C.» era porque, de alguna forma, habían viajado en el tiempo, a cuando los dinosaurios aún vivían, porque, caray, «A.C.» pasó hace mucho tiempo.

De adolescente, le hice saber a todos que en realidad no me importaba nada, pero la verdad es que todo me importaba mucho. Eran otros quienes gobernaban mi vida y yo ni siquiera lo sabía. Pensaba que la felicidad era un destino y no una opción. Pensaba que el amor era algo que simplemente sucedía, no algo que tenías que trabajar para conseguirlo. Pensaba que ser guay tenía que ser practicado y aprendido de alguien externo, más que inventarlo para mí mismo.

Cuando salía con mi primera novia, pensaba que estaríamos juntos para siempre; y cuando esa relación terminó, pensé que jamás volvería a sentir algo así por ninguna otra mujer. Luego, cuando volví a sentir

lo mismo por otra mujer, pensé que el amor a veces no es suficiente. Y entonces comprendí que a cada individuo le toca decidir qué es «suficiente» y que el amor puede ser lo que sea que le permitamos ser.

A cada paso del camino, estaba equivocado. Respecto a todo. A través de mi vida, he estado increíblemente errado respecto a mí, los demás, la sociedad, la cultura, el mundo, el universo… todo.

Y espero que siga siendo así durante el resto de mi vida.

Así como el Mark del presente puede mirar atrás y ver cada error y defecto del Mark del pasado, un día el Mark del futuro mirará en retrospectiva las suposiciones del Mark del presente (incluyendo el contenido de este libro) y encontrará defectos similares. Y eso será algo bueno. Porque significará que he crecido.

Hay una frase muy famosa de Michael Jordan que cuenta cómo fallaba una y otra vez y que gracias a eso logró tener éxito. Bueno, en mi caso, yo siempre estoy equivocado respecto a todo, una y otra vez, y por eso mi vida mejora.

El crecimiento es un proceso iterativo infinito. Cuando aprendemos algo nuevo, no es que vayamos de «estar equivocados» a «estar en lo cierto». Más bien, vamos de estar equivocados a estar menos equivocados. Cuando aprendemos algo adicional, vamos de estar menos equivocados a estar menos equivocados que antes y así sucesivamente. Siempre estamos en el proceso de aproximarnos a la verdad y a la perfección sin nunca llegar a alcanzar ni la verdad ni la perfección.

No deberíamos buscar la respuesta «correcta» definitiva para nosotros, en vez de ello deberíamos tratar de ir deshaciéndonos poco a poco de nuestras equivocaciones actuales, de forma que estemos menos equivocados mañana.

Cuando se ve desde esta perspectiva, el crecimiento personal puede resultar muy científico. Nuestros valores son nuestras hipótesis: esta conducta es buena e importante, esa otra conducta no lo es. Nuestras acciones son los experimentos, las emociones resultantes y los patrones de pensamiento son nuestra información.

No hay dogma correcto o ideología perfecta. Solo está lo que tu experiencia te ha mostrado que es bueno para ti, e incluso así, la experiencia está probablemente equivocada también. Y ya que tú, yo y todos los demás tenemos necesidades, historias personales y circunstancias de vida diferentes, inevitablemente todos llegaremos a distintas respuestas «correctas» sobre lo que significan nuestras vidas y cómo deben ser vividas. Mi respuesta correcta incluye viajar solo durante muchos años, vivir en lugares oscuros y reírme de mis propios gases. O al menos esa era la respuesta correcta hasta hace poco. Esa respuesta cambiará y evolucionará, porque yo cambio y evoluciono; y conforme me hago mayor y me vuelvo más experimentado, desecho

aquello en lo que estaba equivocado y logro estar menos equivocado cada día.

Mucha gente se obsesiona tanto con hacer todo «correctamente» en su vida que acaba por no vivirla.

Una determinada mujer está soltera, sola y quiere un compañero, pero nunca sale de su casa ni hace nada al respecto. Un determinado hombre trabaja muchísimo y considera que merece un ascenso, pero nunca se lo manifiesta de manera explícita a su jefe.

A ambos les caracteriza que temen al fracaso, al rechazo, a que alguien les diga «no».

Pero no es eso. Claro, el rechazo duele. El fracaso es lo peor. Pero hay certidumbres particulares a las que nos aferramos, certidumbres que nos da miedo cuestionar o dejar ir, valores que le han dado significado a nuestras vidas a lo largo de los años. Esa mujer no quiere salir a la calle y conocer a alguien porque entonces se vería forzada a afrontar sus creencias sobre su propio atractivo. Ese hombre no pide el ascenso porque tendría que afrontar sus creencias respecto a cuánto valen sus habilidades.

Es más fácil sentarse sobre la certidumbre dolorosa de que nadie te encontrará atractiva, que nadie aprecia tus talentos, en vez de realmente poner a prueba esas creencias y conocer la verdad.

Las creencias de este tipo —que «no soy tan atractivo, así que para qué me desgasto»; o que «mi jefe es un desgraciado, así que para qué molestarse»— están diseñadas para proveernos un confort moderado hoy a costa de hipotecar una mayor felicidad y éxito más adelante. Son estrategias terribles a largo plazo y, sin embargo, nos aferramos a ellas porque asumimos que son correctas, porque consideramos que ya sabemos lo que sucederá. En otras palabras, asumimos que sabemos cómo termina la historia.

La certidumbre es el enemigo del crecimiento. Nada es seguro hasta que ya ha sucedido, e incluso en ese momento, aún es debatible. Por ello, para que ocurra cualquier tipo de crecimiento, es necesario aceptar las imperfecciones inevitables de nuestros valores.

En lugar de buscar la certeza, deberíamos estar en búsqueda constante de la duda: dudar de nuestras propias creencias, dudar de nuestros propios sentimientos, dudar sobre lo que nos traerá el futuro, a menos que salgamos y lo construyamos nosotros mismos. En vez de esperar estar en lo cierto todo el tiempo, deberíamos buscar en qué estamos equivocados todo el tiempo. Porque lo estamos.

Estar equivocado abre la posibilidad de cambiar. Estar equivocado ofrece la oportunidad de crecimiento. Significa que no te abrirás el brazo para curarte un resfriado ni te refrescarás la cara con pipí de perro para verte joven de nuevo. Implica no pensar que «mediocre» es un vegetal e implica no tener miedo a que las cosas te importen.

Aquí tenemos algo extraño pero cierto: en realidad, no sabemos lo que es una experiencia positiva o negativa. Algunos de los momentos más difíciles y estresantes de nuestras vidas terminan siendo, también, de los más formativos y motivadores. Algunas de las mejores y más gratificantes experiencias de nuestras vidas también son de las más distractoras y desmotivantes. No confíes en tu concepción de las experiencias positivas/negativas. Lo único que sabemos con certeza es si algo duele o no en ese momento. Y eso no vale mucho.

Así como miramos con horror la vida de la gente de hace 500 años, me imagino a las personas que dentro de otros 500 años se reirán de nosotros y de nuestras certezas actuales. Se reirán sobre cómo permitimos que el dinero y nuestro trabajo definan nuestras vidas. Se reirán del miedo que nos da mostrar aprecio a quienes más nos importan, pero apilamos alabanza sobre alabanza en las figuras públicas que no merecen nada. Se reirán de nuestros rituales y supersticiones, de nuestras preocupaciones y nuestras guerras; se quedarán azorados ante nuestra crueldad. Ellos entenderán verdades sobre nosotros de las que nosotros aún no somos conscientes.

Y ellos, también, estarán equivocados. Simplemente menos equivocados de lo que nosotros estábamos.

Arquitectos de nuestras propias creencias

Prueba esto: escoge una persona al azar y condúcela a una habitación donde haya botones que presionar, dile que si hace algo específico —algo indefinido que él o ella tendrá que averiguar—, una luz destellará, indicando que ha ganado un punto. Dile que el objetivo es ver cuántos puntos puede ganar en un lapso de 30 minutos.

Cuando los psicólogos han aplicado este ejercicio, lo que sucede es lo esperado. La gente se sienta y comienza a oprimir los botones al azar hasta que la luz destella para confirmar que han ganado un punto. Lógicamente intentarán repetir lo que hicieron para alcanzar mayor puntuación. Excepto que ahora la luz no destella. Así que empiezan a experimentar con secuencias más complicadas —presiono este botón tres veces, luego este solo una, espero cinco segundos y ¡ding! Otro punto—. Pero, al final, eso deja de funcionar. Quizá no tiene que ver con los botones, pensarán. Quizá tiene que ver con cómo estoy sentado. O lo que estoy tocando. Quizá tiene que ver con mis pies. ¡Ding! Otro punto. Sí, quizás es la posición de mis pies y luego, si presiono otro botón… ¡Ding!

Por lo general, entre los primeros 10 o 15 minutos, cada persona ha averiguado la secuencia específica de conductas requeridas para ganar más puntos. Con frecuencia es algo raro como mantenerse a la pata coja o memorizar una larga secuencia de botones en un tiempo

específico mientras miran hacia una determinada dirección.

Pero esta es la parte divertida: los puntos se otorgan de manera aleatoria. No hay secuencia, no hay patrón. Solo una luz que destella mientras las personas hacen piruetas y piensan que lo que están haciendo es lo que les permite conseguir más puntos.

Más allá del sadismo, la meta del experimento es demostrar lo rápido la mente humana es capaz de crear y creer ideas que son basura. Y resulta que somos muy buenos en ello. Cada persona deja esa habitación convencida de que él o ella alcanzaron la meta y ganaron el juego. Todos creen que descubrieron la secuencia «perfecta» de botones con la que se adjudicaron la puntuación. Pero los métodos que inventan son tan únicos como los individuos mismos. Un hombre desarrolló una larga y complicada secuencia de botones que para nadie tenía sentido más que para él. Una niña llegó a la conclusión de que tenía que tocar el techo un cierto número de veces para ganar los puntos; cuando se fue, estaba agotada por haberse pasado el rato brincando de arriba abajo.

Nuestros cerebros son máquinas de significado. Lo que entendemos como significado se genera por las asociaciones que nuestro cerebro crea entre dos o más experiencias. Cuando presionamos un botón y destella una luz, asumimos que dicho botón causó que la luz destellara. Esto es el núcleo, el fundamento de lo que es significativo. Botón, luz; luz, botón. Vemos una silla, vemos que es gris. Entonces nuestro cerebro procesa la asociación entre el color (gris) y el objeto (silla) y crea significado: «La silla es gris».

Nuestras mentes se mantienen zumbando de manera constante; generan más y más asociaciones para ayudarnos a entender y controlar el entorno que nos rodea. Todas las experiencias, internas y externas, generan nuevas asociaciones y conexiones dentro de nuestra mente. Todas las palabras en esta página, los conceptos gramaticales que usas para descifrarlas, los pensamientos sucios a los que tu mente vaga cuando mi escritura se torna aburrida o repetitiva: cada uno de estos pensamientos, impulsos y percepciones, está compuesto de miles y miles de conexiones neuronales, activándose al unísono, iluminando tu mente con el fuego del conocimiento y la comprensión.

Pero hay dos problemas. Primero, el cerebro es imperfecto. Confundimos lo que vemos y escuchamos. Olvidamos las cosas o malinterpretamos eventos con mucha facilidad.

Segundo, una vez que creamos significado para nosotros mismos, nuestros cerebros están diseñados para aferrarse a dicho significado. Estamos predispuestos hacia el significado que nuestra mente ha creado y no queremos soltarlo. Incluso si descubrimos evidencias que contradicen el significado que creamos, a menudo lo ignoramos y continuamos creyendo lo que queremos.

El comediante Emo Philips una vez dijo: «Yo creía que el cerebro humano era el órgano más increíble en mi cuerpo. Después me di cuenta de quién me lo estaba diciendo». El dato desafortunado es que la mayoría de lo que llegamos a «conocer» y a creer es producto de las inexactitudes innatas y sesgos presentes en nuestros cerebros. Muchos o incluso la mayoría de nuestros valores son producto de eventos que no son representativos del mundo en general o son el resultado de un pasado totalmente malentendido.

¿Cuál es el resultado? Muchas de nuestras creencias están equivocadas. O para ser más exacto, todas nuestras creencias están equivocadas: solo algunas están menos equivocadas que otras. La mente humana es un revoltijo de inexactitud. Y aunque esto te resulte incómodo, es un concepto increíblemente importante que debemos aceptar, como veremos más adelante.

Cuidado con lo que crees

En 1988, mientras acudía a terapia, la periodista y autora de feminismo Meredith Maran llegó a una conclusión alarmante: su padre había abusado sexualmente de ella cuando era niña. Descubrirlo fue una conmoción para ella, un recuerdo reprimido del que no había sido consciente durante la mayor parte de su vida adulta. Pero a la edad de 37 años, se enfrentó a su progenitor y también le contó a sus familiares lo que había sucedido.

Las noticias de Meredith horrorizaron a toda la familia. Su padre negó de inmediato haber hecho eso. Algunos miembros del clan apoyaron a Meredith y otros a su padre. El árbol genealógico se partió en dos. Y el dolor que había definido la relación de Meredith con su procreador desde mucho antes de esta acusación, se esparció como moho sobre ramas. La situación destruyó a todos.

Entonces, en 1996, Meredith llegó a otra conclusión alarmante: en realidad, su padre nunca había abusado de ella. (Lo sé, ¡ups!) Ella, con la ayuda de un bienintencionado terapeuta, había inventado el recuerdo. Consumida por la culpa, pasó el resto de la vida de su padre intentando reconciliarse con él y con los otros integrantes de su familia, siempre pidiendo disculpas y dando explicaciones. Pero ya era demasiado tarde. Su padre falleció y la familia nunca volvió a ser la de antes.

Resulta que el caso de Meredith no era el único. Como lo describe en su autobiografía *Mi mentira: la historia verdadera de una memoria falsa*, durante los años ochenta, muchas mujeres acusaron a miembros varones de sus familias de abuso sexual solo para desdecirse años después. De manera similar, en el transcurso de esa misma década, muchas personas aseguraban que en algunos lugares se practicaban cultos satánicos en los que se abusaba de niños, a pesar de que las

investigaciones de la policía, en decenas de ciudades, nunca encontraron evidencia de esas locas prácticas.

¿Por qué la gente, de pronto, estaba inventando recuerdos de abusos horribles en las familias y a través de los cultos? ¿Y por qué sucedía precisamente en esa época, en los ochenta?

¿Alguna vez jugaste al teléfono estropeado cuando eras niño? Ya sabes, dices algo al oído de una persona y el mensaje va pasando de una a otra, hasta que lo que la última persona escucha no tiene absolutamente nada que ver con lo que se dijo al principio. Así es como funcionan nuestros recuerdos.

Nosotros experimentamos algo. Días después lo recordamos, ligeramente diferente, como si nos lo hubieran susurrado y lo hubiéramos malentendido. Entonces se lo contamos a alguien y tenemos que llenar unos cuantos espacios en nuestra historia, con nuestros propios extras, para asegurarnos de que todo tiene sentido y no estamos locos. Y entonces empezamos a creernos esos pedacitos de relleno que creamos, así que, en la siguiente ocasión, los volvemos a contar. Y un año después, en una noche de copas contamos de nuevo la historia, la adornamos un poquito más (vale, seamos honestos, ya en este momento, un tercio de lo que contamos es inventado). Una semana después, ya sobrios, no queremos admitir que mentimos asquerosamente, así que seguimos contando esa nueva y expandida versión de nuestra historia. Cinco años después, nuestra historia verdadera, por la cual juraríamos sobre la tumba de nuestra madre acerca de su veracidad, aquella que es más cierta que el sol, es como máximo, un 50 por ciento de la original y real.

Todos hacemos esto. Tú lo haces. Yo lo hago. No importa lo honesto que seas o lo buenas que sean nuestras intenciones, vivimos en un estado perpetuo de engaño con nosotros mismos y con los demás por la sencilla razón de que nuestro cerebro está diseñado para ser eficiente, no exacto.

Y no solo es nuestra memoria la que apesta —es tan mala que, en muchos juicios, incluso los testigos presenciales no son tomados en serio—, también nuestras funciones cerebrales son terriblemente sesgadas.

¿Cómo puede ser así? Verás, nuestro cerebro está tratando de encontrarle sentido a nuestra situación actual basándose en las creencias y experiencias que ya poseemos. Cada nueva pieza de información se mide con los valores y las conclusiones que ya tenemos. Como resultado, nuestro cerebro siempre se inclina hacia lo que nos parece real en ese momento. Por eso, cuando mantenemos una gran relación con nuestra hermana, interpretaremos la mayoría de nuestros recuerdos con ella bajo una luz positiva; pero cuando nuestra relación se vuelve agria, tenderemos a ver esos mismos recuerdos de

manera diferente, reinventándolos de forma que podamos explicar nuestro enfado presente hacia ella. Ese dulce regalo que nos dio la Navidad pasada ahora lo recordamos como condescendiente. Esa vez que se le olvidó invitarnos a su casa del lago deja de ser una equivocación inocente y se convierte en una negligencia terrible.

La historia del falso abuso de Meredith adquiere más sentido cuando entendemos los valores bajo los que surgieron sus creencias. En primer lugar, Meredith había tenido una relación tensa y difícil con su padre durante casi toda su vida. Segundo, ella había entablado una serie de relaciones íntimas fallidas con los hombres, incluyendo un matrimonio que fracasó.

Así que, en términos de sus valores, «las relaciones cercanas con los hombres» no iban nada bien.

Entonces, nada más empezar los ochenta, Meredith se convirtió en una feminista radical y comenzó a realizar investigaciones sobre abuso infantil. A través de estas conoció múltiples y terribles historias de abuso y trabajó con supervivientes de incesto —generalmente niñas pequeñas— durante años. También redactó con amplitud una serie de estudios inexactos que salieron en esa época, estudios que más tarde se demostró que sobreestimaban, por mucho, la prevalencia del abuso infantil. (El caso del estudio más famoso afirmaba que un tercio de las mujeres adultas habían sufrido abusos sexuales de niñas. Un número que después se demostró que era falso).

Y por encima de todo, Meredith se enamoró e inició una relación con otra mujer, una superviviente de incesto. Ella mantuvo una relación tóxica y de codependencia con su pareja, un vínculo con el cual continuamente trataba de «salvar» a su compañera de su traumático pasado. Su pareja también utilizaba esas experiencias pasadas como arma para causar culpa, para ganar el afecto de Meredith (hablaré más sobre el tema de los límites en el capítulo 8). Mientras tanto, la relación de Meredith con su padre se deterioró aún más (a él no le encantaba la idea de que Meredith mantuviera una relación lésbica); por su parte, ella empezó a acudir a terapia de manera casi compulsiva. Sus terapeutas, que tenían sus propios valores y creencias, y sobre estas basaban su propio actuar, insistían en que su infelicidad no podía deberse solo a su estresante labor periodística o a sus fallidas relaciones amorosas, debía haber algo más, algo más profundo.

Por aquel tiempo, un tipo de tratamiento llamado terapia de memoria reprimida cobró auge. Durante la práctica un terapeuta inducía al paciente a entrar en un estado de trance en el cual se le alentaba a hurgar y revivir en lo más profundo de sus pensamientos, de sus recuerdos olvidados de la infancia. Estos recuerdos por lo general eran positivos, pero asimismo se esperaba que —al menos

algunos de ellos— resultaran traumáticos.

Así que ahí estaba la pobre Meredith, miserable, investigando todos los días casos de incesto y abusos sexuales infantiles, enfadada con su padre, manteniendo una vida en pareja con otra mujer —superviviente de incesto, que al parecer es la única persona que la comprende y la ama—, después de múltiples relaciones fallidas con hombres. Ah, y recostada en un sillón, llorando cada dos por tres, con un terapeuta que le exige una y otra vez que recuerde algo que ella no es capaz de evocar. *Voilà,* ahí está la receta perfecta para un recuerdo de abuso sexual que nunca sucedió.

La principal prioridad de nuestra mente es procesar las experiencias para interpretarlas de una forma en la que se adhieran a todas nuestras acciones, sentimientos y creencias previas. Sin embargo, a veces nos encontramos con situaciones en la vida en las que el pasado y el presente no son coherentes: en esas ocasiones, lo que experimentamos en ese preciso momento no se parece a nada de lo que hemos aceptado como verdadero o razonable en el pasado. En un esfuerzo por alcanzar una lógica, nuestra mente —a veces y en casos como ese— inventa recuerdos falsos. Al vincular nuestras experiencias presentes con ese pasado imaginario, nuestra mente nos permite mantener el significado que ya teníamos establecido.

Como se acotó con anterioridad, la historia de Meredith no es única. De hecho, entre las décadas de 1980 y los inicios de 1990, cientos de personas inocentes fueron acusadas injustamente de violencia sexual bajo circunstancias similares. Muchas terminaron en la cárcel por ello.

A la gente insatisfecha con sus vidas, inconsciente, estas explicaciones sugeridas, combinadas con sensacionalismo —parecía que reinaba una verdadera epidemia de abuso sexual y violencia satánica y tú podías ser una víctima más—, les daba pie a salirse por la tangente y explicar su sufrimiento actual; les permitía convertirse en víctimas y evadir la responsabilidad. La terapia de memoria reprimida actuaba, entonces, como un medio para extraer esos deseos inconscientes y darles una forma aparentemente tangible, como recuerdos.

Este proceso y el estado mental que causaba se hizo tan común, que se acuñó un nuevo nombre: síndrome de la falsa memoria, el cual cambió el modo en que los juicios operan. Miles de terapeutas resultaron demandados y perdieron sus licencias para ejercer. La terapia de memoria reprimida fue cayendo en desuso y se reemplazó por métodos más prácticos. Los estudios recientes solo han reforzado la dolorosa lección de esa etapa: nuestras creencias son maleables, y nuestras memorias no son fidedignas, para nada.

Hay mucha sabiduría convencional por ahí que te dice «confía en ti mismo» o «sigue tu intuición», junto con otra buena cantidad de

clichés que suenan muy bien.

Pero quizá la respuesta es confiar menos en ti. Después de todo, si nuestros corazones y nuestras mentes son tan poco fiables, quizá deberíamos estar cuestionando más nuestras propias intenciones y motivaciones. Si todos estamos equivocados, todo el tiempo, ¿entonces no es el autocuestionamiento y el desafío riguroso de nuestras propias creencias y suposiciones la única ruta lógica para el progreso?

Lo anterior puede sonar terrible y autodestructivo, pero, de hecho, es lo contrario. No es solamente una opción más segura, también es liberadora.

Los peligros de la certidumbre pura

Erin se sienta frente a mí en el restaurante de *sushi* y trata de explicarme por qué no cree en la muerte. Han pasado casi tres horas, se ha comido exactamente cuatro rollos de pepino y ha bebido una botella de sake completa ella sola. (De hecho, ya lleva la mitad de la botella número dos.) Son las cuatro de un martes por la tarde.

Yo no la cité aquí, ella vio en Internet dónde estaba y me vino a buscar.

De nuevo.

Lo ha hecho antes. Verás, Erin está convencida de que ella puede curar la muerte, pero también tiene la certeza de que necesita mi ayuda para hacerlo. Pero no un tipo de ayuda financiera o de negocios. Si tan solo necesitara consejos sobre relaciones públicas o algo, sería otra cosa. No, es mucho más que eso: me necesita para ser su novio. ¿Por qué? Después de tres horas de cuestionarla y una botella y media de sake, aún no me queda claro.

Mi prometida estaba en el restaurante con nosotros, por cierto. Erin creyó que era importante que ella estuviera incluida en la discusión, pues quería que supiera que estaba «dispuesta a compartirme» y que mi novia (ahora esposa) «no debería sentirse amenazada» por ella.

Conocí a Erin durante un seminario de autoayuda en 2008. Parecía una persona maja. Un poco loca, de esas a las que les gustan las cosas *new age*, pero era abogada, había estudiado en una universidad de renombre y parecía inteligente. Además, se reía de mis bromas y me veía guapo, así que, obviamente, me acosté con ella.

Un mes después, me invitó a recorrer el país y a mudarme con ella. Esto me pareció una especie de luz roja y traté de romper nuestra relación. Respondió diciéndome que se mataría si me negaba a estar con ella. Vale, eso sumó dos luces rojas. Rápidamente la bloqueé de mi correo y de todos mis dispositivos.

Dicha acción la frenó un poco pero no la detuvo.

Años antes de conocerla, Erin había sufrido un accidente automovilístico y casi pierde la vida. De hecho, médicamente había

«muerto» durante algunos momentos —toda su actividad cerebral se detuvo—, pero la revivieron de milagro. Cuando «regresó», afirmaba que todo había cambiado. Se transformó en una persona muy espiritual, se interesó —y empezó a creer— en la curación a través de la energía, los ángeles, la conciencia universal y las cartas del tarot. También creía que se había convertido en sanadora y empática, y que podía ver el futuro. Y por alguna razón, después de conocerme, decidió que ella y yo estábamos destinados a salvar el mundo juntos. A «curar la muerte», como afirmaba ella.

Después de bloquearla, empezó a crear nuevas direcciones de correo electrónico, a veces mandándome más de una docena de mensajes iracundos en un solo día. Creó cuentas falsas de Facebook y Twitter, que usaba para acosarme a mí y a mi gente cercana. Creó un sitio web idéntico al mío y escribió decenas de artículos en los que afirmaba que yo era su exnovio, que le había mentido y la había engañado; que prometí casarme con ella y que nos pertenecíamos el uno al otro. Cuando la contacté para que cerrara la página web, dijo que solo lo haría si yo volaba hasta California para estar con ella. Así era su idea del compromiso.

Y durante todo este tiempo, su justificación siempre fue la misma: estaba destinado a vivir con ella; que Dios lo había predispuesto así, que a ella literalmente la despertaban las voces de los ángeles en mitad de la noche anunciándole que «nuestra relación especial» sería el presagio de una nueva era de paz permanente en la Tierra (sí, de verdad me dijo eso).

Para cuando nos sentamos en el restaurante de *sushi* juntos, habían pasado cientos de correos. Si respondía o no, si contestaba respetuosamente o de manera iracunda, nada cambiaba nunca. Su mente nunca cambiaba, sus creencias nunca cedían. Esto llevaba siete años sucediendo (y seguía).

Así que ahí estábamos, en ese pequeño local de *sushi*, Erin bebiendo sake como un cosaco y parloteando durante horas sobre cómo había curado las piedras renales de su gato con pura energía, cuando se me ocurrió algo:

Erin es adicta a la mejora personal. Gasta cientos de miles de dólares en libros, seminarios y cursos; y lo más loco es que encarna todas las lecciones que ha aprendido, a pie juntillas. Ella es su propio sueño y persevera en él. Se visualiza, toma acción y capea los rechazos y fracasos para levantarse e intentarlo de nuevo. Es implacablemente positiva. Se tiene a sí misma en un concepto muy elevado. Es más, afirma que puede curar gatos de la misma manera que Jesús curó a Lázaro (¿qué leches le pasa?).

Sin embargo, sus valores están tan jodidos que nada de esto importa. El hecho de que ella haga algo «bien» no lo convierte en

«bueno o correcto».

Hay una certidumbre en ella que se niega a renunciar a sí misma. Ella me lo ha dicho: sabe que su obsesión es completamente irracional y enfermiza; es consciente de que nos hace infelices a ambos. Pero por alguna razón, le parece tan correcto que no puede ignorarlo y no puede parar.

A mediados de los noventa, el psicólogo Roy Baumeister comenzó a investigar el concepto del mal. Básicamente, analizó a gente que hacía cosas malas y las motivaciones que la llevaban a cometerlas.

En esa época se daba por hecho que las personas hacían cosas malas porque se sentían demasiado mal consigo mismas (es decir, tenían baja autoestima). Uno de los primeros hallazgos de Baumeister fue que eso, a menudo, no era verdad. De hecho, era lo opuesto. Algunos de los peores criminales se sentían particularmente bien consigo mismos y era justamente ese concepto tan elevado de sí mismos —a pesar de la realidad de su entorno— lo que les daba ese sentido de justificación para lastimar y faltarles al respeto a los demás.

Para que los individuos encuentren la justificación de dañar a otras personas, deben sentir una certidumbre inquebrantable en su derecho a hacer de todo, en sus propias creencias y en su mérito. Los racistas hacen cosas racistas porque están seguros de su superioridad genética. Los fanáticos religiosos se vuelan en pedazos y asesinan a decenas de personas porque están seguros de su propio lugar en el cielo como mártires. Los hombres violan y abusan de las mujeres por la certidumbre de que tienen derechos sobre los cuerpos femeninos.

La gente mala nunca cree que es mala; por el contrario, cree que todos los demás son malos.

En unos controvertidos experimentos, ahora simplemente conocidos como los experimentos Milgrana —llamados así por el psicólogo Stanley Milgrana—, los investigadores pidieron a personas «normales» que castigaran a otros voluntarios por romper varias reglas. Y los castigaron, a veces escalando la reprimenda hasta llegar al abuso físico. Casi ninguno de los castigadores se opuso o pidió explicación. Por el contrario, muchos parecían disfrutar con la certidumbre de la superioridad moral que se les había otorgado en los experimentos.

El problema aquí no es solo que la certidumbre es inalcanzable, sino que la búsqueda de la certidumbre a menudo genera más (y peor) inseguridad.

Mucha gente tiene una certidumbre inamovible en su habilidad para el trabajo o en la cantidad del salario que deberían estar ganando. Pero esa certidumbre las hace sentir peor, no mejor. Ven a los otros conseguir ascensos y se sienten ofendidos. Se consideran poco apreciados y poco reconocidos.

Incluso un comportamiento tan simple como mirar de reojo los

mensajes de texto de tu pareja o pedirle a un amigo que te cuente lo que los demás dicen de ti, es originado por la inseguridad y ese doloroso deseo de estar seguro.

Puedes revisar los mensajes de texto de tu pareja y no encontrar nada, pero eso rara vez es lo último, entonces comenzarás a preguntarte si no tiene un segundo teléfono. Te puedes sentir ofendido y pisoteado en el trabajo para justificar por qué no te dieron el ascenso, pero entonces eso causará que no confíes en tus compañeros de trabajo y que dudes de todo lo que te digan (y de cómo crees que te perciben), lo cual a su vez hará menos probable que te asciendan. Puedes seguir tras esa persona especial con la que se «supone» que debes estar, pero después de cada avance y retroceso, y cada noche de soledad, empiezas a preguntarte más y más qué estás haciendo mal.

En esos momentos de inseguridad y de profunda desesperación nos volvemos susceptibles a ese sentimiento insidioso de tener derecho a todo: creer que nos merecemos hacer un poco de trampa para salirnos con la nuestra, que otra gente merece ser castigada, que merecemos tomar lo que queremos, y a veces con violencia.

Es la Ley de Retrocesión de nuevo: mientras más tratas de tener certeza sobre algo, más dudoso e inseguro te sentirás.

Pero lo contrario es cierto de igual forma: mientras más te abras a sentirte inseguro y no saber, más cómodo te sentirás al saber lo que no sabes.

La incertidumbre evita nuestros juicios sobre los demás, previene que estereotipemos o prejuzguemos innecesariamente a alguien cuando lo vemos en televisión, en la oficina o en la calle. La incertidumbre también evita que nos juzguemos a nosotros mismos. Desconocemos si somos dignos de amor o no, si no sabemos lo atractivos que somos; no sabemos lo exitosos que potencialmente podríamos ser. La única forma de alcanzar esas cosas es mantenerse con la incertidumbre que generan y estar abiertos a encontrarlas a través de la experiencia.

La incertidumbre es la raíz de todo el progreso y todo el crecimiento. Como dice el viejo adagio: «El hombre que cree que sabe todo, no aprende nada». No podemos aprender algo si antes no desconocemos algo. Cuanto más admitamos que no sabemos, más oportunidades tendremos de aprender.

Nuestros valores son imperfectos e incompletos, y asumir que son perfectos y completos es situarnos en una mentalidad peligrosamente dogmática que solo derivará en sentirnos con derecho a todo y a evadir la responsabilidad. La única manera de resolver nuestros problemas es admitir primero que nuestras acciones y creencias hasta ese punto son equivocadas y no están funcionando.

Esta apertura a estar equivocado debe existir para que cualquier

cambio real o cualquier crecimiento se materialice.

Antes de que podamos analizar nuestros valores y nuestras prioridades, y cambiarlos por unos mejores y más sanos, primero debemos perder la certeza de nuestros valores actuales. Debemos arrancarlos intelectualmente, ver nuestros fallos y prejuicios, ver cómo no encajan mucho con el resto del mundo; debemos plantarle cara a nuestra propia ignorancia y admitirla, porque nuestra propia ignorancia es mucho más grande que nosotros.

La Ley Manson de la Evasión

Seguro que has escuchado alguna forma de la Ley de Parkinson: «El trabajo se expande para llenar el tiempo disponible para su realización».

También sin duda has escuchado la Ley de Murphy: «Lo que puede salir mal, saldrá mal».

Bueno, la próxima vez que estés en una reunión muy sofisticada y quieras impresionar a todos, prueba a hablarles sobre la Ley de Manson de la Evasión:

> «Cuanto más amenaza algo tu identidad, más lo evitarás».

Lo anterior significa que cuanto más amenaza algo cambiar cómo te percibes, lo exitoso o fracasado que te consideres, lo seguro que te consideras de estar a la altura de tus valores, más evitarás decidirte a hacerlo.

Hay una especie de confort que surge de saber cómo y dónde encajas en el mundo. Cualquier cosa que sacuda ese confort —incluso si podría mejorar tu vida de manera trascendente—, causa miedo inherentemente.

La Ley de Manson se aplica tanto a las cosas buenas de la vida como a las malas. Ganar un millón de dólares podría amenazar tu identidad tanto como perder todo tu dinero; volverte una estrella de *rock* famosa podría amenazar tu identidad tanto como perder tu trabajo. Por eso la gente le tiene tanto miedo al éxito, por la misma razón por la que temen al fracaso: porque amenaza la percepción de quienes creen ser.

Evitas escribir el guion que siempre has soñado porque hacerlo te obligaría a cuestionar tu identidad como corredor de seguros. Evitas comentarle a tu esposo que quisieras más aventura en el dormitorio porque esa conversación cuestionaría tu identidad de mujer buena y moral. Evitas decirle a tu amigo que ya no deseas volver a verlo porque terminar esa amistad pondría en conflicto tu identidad como persona agradable y que sabe perdonar.

Estas son oportunidades buenas e importantes que dejamos pasar porque amenazan con cambiar cómo nos percibimos y cómo nos sentimos respecto a nosotros mismos. Amenazan los valores que hemos elegido y sobre los cuales hemos aprendido a regirnos.

Tenía un amigo que hablaba sin cesar de vender su arte en línea y tratar de convertirse en un artista profesional (o al menos semiprofesional). Hablé durante años de su proyecto, ahorró el dinero, incluso desarrolló varios sitios web y cargó su portafolios.

Pero nunca lo lanzó. Siempre hubo algún pretexto: la resolución de su trabajo no era suficientemente buena o justo acababa de pintar algo mejor o aún no estaba en posición de dedicarle el tiempo necesario.

Los años pasaron y nunca dejó su «trabajo real». ¿Por qué? Porque a pesar de soñar con vivir de su arte, la posibilidad real de convertirse en un artista que aún no le gusta a nadie le producía más temor que ser un artista del que nadie ha oído hablar. Al menos, él estaba cómodo siendo —y ya se había acostumbrado a ser— un artista del que nadie ha oído hablar.

Tuve otro amigo que era muy fiestero; siempre salía de noche y perseguía chicas. Después de años de vivir «la gran vida», tristemente se quedó solo, deprimido y enfermo. Quería abandonar ese estilo de vida, hablaba con una envidia feroz de aquellos que tenían relaciones estables y habían «sentado cabeza» más que él. Sin embargo, nunca cambió. Pasaron los años, noche vacía tras noche vacía, mientras él bebía una botella después de otra. Siempre hubo una excusa. Siempre hubo una razón por la que no podía parar.

Renunciar a sus hábitos amenazaba demasiado su identidad. Él solo sabía ser el alma de la fiesta. Renunciar a eso habría equivalido a cometer harakiri psicológico.

Todos tenemos valores sobre nosotros mismos y los protegemos. Tratamos de estar a la altura de ellos, los justificamos y los mantenemos. Incluso aunque no queramos, así es como funciona nuestro cerebro. Como comenté antes, estamos injustamente predispuestos hacia lo que ya conocemos, hacia lo que creemos que es verdadero. Si yo creo que soy un tipo agradable, evitaré situaciones que podrían contradecir esa creencia. Si creo que soy un chef maravilloso, buscaré oportunidades de probármelo a mí mismo una y otra vez. La creencia siempre prevalece. Hasta que no cambiemos cómo nos percibimos, en lo que creemos que somos y no somos, no podremos superar nuestra evasión y ansiedad. No podremos cambiar.

Bajo esta luz, «conocerte a ti mismo» o «encontrarte a ti mismo» puede ser peligroso. Puede consolidarte en un rol estricto y abrumarte con expectativas innecesarias. Puede aislarte de tu potencial interior y de las oportunidades exteriores.

Yo digo, no te encuentres. Yo digo, nunca sepas quién eres. Porque eso te mantendrá esforzándote y descubriendo. Y te forzará a mantenerte humilde en tus juicios y a aceptar las diferencias en los demás.

Mátate

El budismo postula que tu concepto de «quién eres» es un constructo mental arbitrario y que deberías dejar de aferrarte a la idea de que «tú» existes. Todos los parámetros arbitrarios mediante los cuales te autodefines acaban por atraparte; por ello, es mejor que te liberes de todo. En un sentido, podrías afirmar que el budismo te alienta a que te importe una mierda.

Suena extraño, pero este enfoque de vida presenta beneficios psicológicos. Cuando soltamos las historias que nos contamos de nosotros a nosotros mismos, nos liberamos para, finalmente, actuar (y fallar) y crecer.

Cuando alguien admite para sí misma: «¿Sabes?, quizá no estoy hecha para una relación», en ese momento queda libre de actuar y terminar su mal matrimonio. No tiene ninguna identidad que proteger al permanecer en una mala relación conyugal solo para probarse algo a sí misma.

Cuando el estudiante admite ante sí mismo: «¿Sabes?, quizá no soy un rebelde, quizá solo tengo miedo», entonces queda libre para ser ambicioso de nuevo. No existe ninguna razón para sentirse amenazado de seguir sus sueños académicos y quizá fracasar.

Cuando el corredor de seguros admite para sí mismo: «¿Sabes?, quizá no hay nada único o especial acerca de mis sueños o de mi trabajo», entonces se libera; puede iniciar la escritura de su guion y ver qué sucede.

Te tengo preparadas noticias buenas y malas: hay muy poco que sea único o especial acerca de tus problemas. Por eso dejarlos ir es tan liberador.

Hay un tipo de ensimismamiento que proviene del miedo basado en una certidumbre irracional. Cuando asumes que el avión en el que viajas es el que se estrellará o que la propuesta de tu proyecto es la idea estúpida de la que todos se burlarán o que eres aquel del que todos se mofarán o ignorarán, implícitamente estás diciéndote: «Soy la excepción. No me parezco a nadie más. Soy diferente y especial».

Esto es narcisismo, puro y simple. Sientes como si tus problemas merecieran un trato diferente, que tus problemas son tan únicos que no obedecen las leyes del universo físico.

Mi recomendación es: no seas especial, no seas único. Redefine tus parámetros de formas mundanas y amplias. Elige medirte a ti mismo no como una estrella naciente o como un genio aún no descubierto. Elige evaluarte a ti mismo no como una víctima terrible o como un triste fracaso. En vez de ello, mídete con identidades más mundanas: un estudiante, una pareja, un amigo, un creador.

Cuanto más estrecha y rara sea la identidad que elijas para ti, más parecerá amenazarte todo. Por esa razón, defínete en las formas más

simples y ordinarias posibles.

Lo anterior con frecuencia significa renunciar a ideas de grandeza sobre ti mismo: que eres asombrosamente inteligente o espectacularmente talentoso o intimidantemente atractivo o especialmente victimizado en formas que la gente jamás podrá imaginar. Esto significa dejar de lado el sentirte con derecho a todo y dejar de creer que, por alguna razón, el mundo te debe algo. Esto significa renunciar a los bienestares emocionales efímeros en los que te has venido apoyando durante años. Como un adicto que deja la droga, pasarás por un periodo de abstinencia cuando empieces a dejar esas cosas, pero cuando llegues al otro lado del túnel, saldrás mucho mejor.

Cómo ser un poco menos seguro de ti mismo

Cuestionarnos y dudar de nuestros propios pensamientos y nuestras propias creencias es una de las habilidades más difíciles de desarrollar. Pero se puede lograr. Aquí planteo algunas preguntas que te ayudarán a crear un poco más de incertidumbre en tu vida.

Pregunta número uno. ¿Y si estoy equivocado?

Una amiga mía se comprometió recientemente con su novio. El tipo que se le declaró es bastante decente. No bebe. No la golpea ni la maltrata. Es amigable y posee un buen empleo.

Pero desde el compromiso, el hermano de mi amiga ha estado molestándola sin parar sobre sus elecciones de vida inmaduras; le ha advertido que saldrá lastimada con ese hombre, que está cometiendo un error, que su comportamiento es irresponsable. Y cuando mi amiga le pregunta a su hermano: «¿Cuál es tu problema? ¿Por qué te molesta tanto mi futuro marido?», él actúa como si no existiera ningún problema, que nada del compromiso le molesta, que solo procura ser útil y proteger a su hermana pequeña.

Pero está claro que algo le molesta. Quizá son sus propias inseguridades sobre el matrimonio. Quizás es una cosa de rivalidad entre hermanos. Quizás es envidia. Quizá se deba a que él se halla tan atrapado en su propia victimización que no sabe cómo demostrar felicidad por los demás sin intentar primero hacerlos sentir miserables.

Como regla general, todos somos los peores observadores de nosotros mismos. Cuando estamos enfadados o celosos o molestos, generalmente somos los últimos en darnos cuenta. Y la única forma de notarlo es hacerle unas grietas a nuestra armadura de certidumbre y cuestionarnos lo equivocados que podemos estar sobre nosotros mismos.

«¿Estoy celoso? Y si lo estoy, ¿por qué?», «¿Estoy enfadado?», «¿Tiene razón ella y solo protejo mi ego?».

Preguntas como las anteriores deben convertirse en un hábito mental. En muchos casos, el simple acto de cuestionarnos genera la humildad y la compasión requeridas para resolver un montón de cosas.

Pero es importante destacar que solo porque te preguntes si tienes la idea equivocada, no significa que la tengas. Si tu marido te golpea hasta el cansancio porque quemaste una sartén y te preguntas si estás equivocada por creer que te está maltratando… caray, a veces tienes la razón. La meta es simplemente hacer la pregunta y considerar el pensamiento en ese momento, no que te odies.

Vale la pena recordar que para que cualquier cambio suceda en tu vida, tienes que estar equivocado respecto a algo. Si te quedas ahí sentado, sintiéndote miserable día tras día, entonces significa que ya estás equivocado sobre algo muy importante en tu vida y hasta que seas capaz de hacerte preguntas para descubrir qué sucede, nada cambiará.

Pregunta número dos. ¿Qué supondría que estuviera equivocado?

Muchas personas son capaces de preguntarse si están equivocadas, pero pocas son capaces de ir un paso más allá y admitir qué supondría el que estuvieran equivocadas; eso es porque el significado potencial detrás de nuestro «estar equivocados» a menudo es doloroso. No solo nos obliga a cuestionar nuestros valores, sino que nos fuerza a considerar cómo otro valor diferente y contradictorio podría verse y sentirse en potencia.

Aristóteles escribió: «Ser capaz de considerar un pensamiento, sin aceptarlo, es la marca de una mente educada». Ser capaz de ver y evaluar diferentes valores sin necesariamente adoptarlos es quizá la habilidad central requerida para cambiar la propia vida de una manera significativa.

Respecto al hermano de mi amiga, la pregunta que debería hacerse a sí mismo sería: «¿Qué supondría el que estuviera equivocado respecto a la boda de mi hermana?». A veces la respuesta a semejante cuestión es muy clara (y sería algo así como: «Estoy siendo un cabrón egoísta-inseguro-narcisista»). Si él está equivocado y el compromiso de su hermana está bien, es feliz y es sano, entonces en realidad no hay forma de explicar su propio comportamiento más que a través de sus propias inseguridades y valores de porquería. Él asume que sabe lo que es mejor para su hermana y que ella es incapaz de tomar decisiones de vida importantes por sí misma; él se ve con el derecho y la responsabilidad de tomar esas decisiones por ella; él está seguro de que lo asiste la razón y que todos los demás deben estar equivocados.

Incluso una vez descubierto, ya sea en el hermano de mi amiga o en nosotros mismos, ese sentirse con derecho a todo es difícil de admitir.

Duele. Por eso poca gente se formula las preguntas complicadas, pero dichos cuestionamientos de sondeo son necesarios para llegar al núcleo de los problemas que motivan su —y nuestra— conducta de idiotas.

Pregunta número tres. ¿Estar equivocado crearía un problema mejor o peor que mi problema actual, tanto para mí como para los demás?

Esta es la prueba de fuego para determinar si contamos con valores buenos y sólidos o somos unos neuróticos asquerosos lanzando nuestra basura a todos, incluyendo a nosotros mismos.

El objetivo aquí es analizar qué problema es mejor. Porque, después de todo, como dijo el Panda de la Decepción, los problemas de la vida son interminables.

Para el hermano de mi amiga, ¿cuáles son sus opciones?

a) Continuar causando drama y fricción dentro de la familia, complicando lo que debería ser un momento feliz y dañar la confianza y el respeto que siente por su hermana; todo porque tiene el presentimiento (algunos lo llaman intuición) de que aquel tipo no le conviene.

b) Desconfiar de su propia habilidad para determinar lo que está bien o mal en la vida de su hermana y ser humilde, confiar en su habilidad para tomar sus propias decisiones, e incluso, si no lo hace, vivir con los resultados por amor y respeto hacia ella.

Mucha gente escoge la opción a), pues representa el camino fácil. Requiere pensar poco, no dudar y cero tolerancia a las decisiones que no te agraden de los demás.

También crea el peor ambiente para todos los involucrados.

La opción b) es la que sustenta las relaciones sanas y felices, que extienden sus raíces en la confianza y el respeto. Dicha alternativa fuerza a las personas a ser humildes y admitir su ignorancia. Asimismo, la opción b) le permite a las personas crecer más allá de sus inseguridades y reconocer situaciones en las que su comportamiento es impulsivo, injusto o egoísta.

Pero la opción b) es difícil de adoptar y es dolorosa, por eso mucha gente no la elige.

El hermano de mi amiga, en protesta por su compromiso nupcial, entró en una batalla imaginaria consigo mismo. Cierto, él creía que estaba tratando de proteger a su hermana, pero, como hemos visto, las creencias son arbitrarias; peor aún, generalmente se produjeron después del hecho, para justificar cualesquiera valores y parámetros que hemos elegido para nosotros. La verdad es que él prefería echar a perder la relación con su hermana antes que pensar que podría estar equivocado, a pesar de que la última opción podría ayudarlo a crecer

y alejarse de sus inseguridades, las mismas que lo hicieron estar equivocado en primer lugar.

Yo trato de vivir con pocas reglas, pero una que he adoptado con el paso de los años es la siguiente: si se trata de que yo esté equivocado o que los demás se equivoquen, es mucho, mucho, mucho más probable que sea yo quien está equivocado. He aprendido esto a partir de la experiencia. He sido el idiota protagonista a través de mis propias inseguridades y mis certidumbres erróneas más veces de las que puedo contar. No es agradable, lo sé.

Eso no significa que no haya ciertos momentos en que la mayoría de las personas esté equivocada. Y eso no significa que no existan situaciones en las que estés más en lo cierto que la mayoría de la gente.

Esa es la simple realidad: si parece que eres tú contra el mundo, probablemente seas solo tú contra ti mismo.

CAPÍTULO 7

El fracaso es un paso hacia adelante

Lo digo totalmente en serio: fui afortunado. Me gradué en la universidad en 2007, justo a tiempo para el colapso financiero y la gran recesión de Estados Unidos. Intenté entrar a trabajar en el peor mercado laboral en más de 80 años.

Casi al mismo tiempo, me enteré de que la persona a la que le alquilaba una de las habitaciones de mi apartamento no había pagado la renta desde hacía tres meses. Cuando le planté cara, lloró y luego desapareció, dejándonos a otro compañero y a mí con la deuda. Adiós ahorros. Me pasé los siguientes seis meses viviendo en el sofá de un amigo, con trabajos raros, uno tras otro, y tratando de mantenerme en el mínimo posible de mis deudas, mientras buscaba un empleo de verdad.

Digo que fui afortunado porque entré en el mundo adulto siendo ya un fracaso. Empecé desde abajo. Ese es, básicamente, el mayor temor de todas las personas en la vida, cuando se enfrentan a un nuevo negocio, a un cambio de carrera o a renunciar a un trabajo detestable, y yo lo experimenté todo recién salido de la universidad. Las cosas solo podían ir mejor.

Así que sí, fui afortunado. Cuando duermes en un futón maloliente, tienes que contar tus monedas para saber si te llegará para comer en McDonald's durante la semana y has mandado 20 solicitudes de trabajo sin que ninguna haya obtenido respuesta, entonces empezar un blog y un estúpido negocio en Internet no te suena tan descabellado. Si cada proyecto que iniciaba fracasaba, si cada entrada de blog que escribía no era leída, simplemente estaría de vuelta a donde había comenzado. Entonces, ¿por qué no intentarlo?

El fracaso, en sí mismo, es un concepto relativo. Si mi parámetro hubiera sido convertirme en un revolucionario anarco-comunista, entonces mi completo fracaso para hacer dinero entre 2007 y 2008 habría sido un exitazo. Pero si —como le ocurre a mucha gente— mi parámetro hubiera consistido simplemente en encontrar un primer empleo serio que me permitiera pagar algunas de mis deudas recién terminada la carrera universitaria, habría sido un triste fracasado.

Crecí en una familia rica. El dinero nunca fue un problema; por el contrario, en mi pudiente núcleo familiar los recursos monetarios por lo general se utilizaban para evitar problemas más que para resolverlos. Una vez más, fui afortunado, porque eso me enseñó desde temprana edad que hacer dinero, en sí mismo, representaba una mala idea para mí. Podías poseer mucho capital y ser miserable, así como podrías ser pobre y muy feliz. Por lo tanto, ¿para qué usar el dinero como un medio para medir mi valía personal?

En lugar de ello, mi valor radicaba en algo diferente. Era la libertad, la autonomía. La idea de ser un novel empresario siempre me atrajo porque odiaba que me dijeran qué hacer y prefería hacer las cosas a mi modo. La idea de trabajar en Internet me atraía porque lo podía hacer desde cualquier lado y cuando quisiera.

Me formulé una simple pregunta: «¿Preferiría ganar relativamente bien y tener un empleo detestable, o sería mejor jugar al empresario de Internet y ser pobre un rato?». La respuesta fue inmediata y contundente: la segunda opción. Entonces me pregunté de nuevo: «Y si pruebo esto y fracaso en unos años y debo conseguir trabajo de nuevo, ¿en realidad habré perdido algo?». La respuesta fue no. En vez de ser un veinteañero sin dinero y sin empleo, sería un tipo de 25 años sin dinero, sin trabajo y sin experiencia. ¿A quién le importaba?

Con este valor, no perseguir mis propios proyectos se convertía en el fracaso, no la falta de dinero, ni dormir en los sofás de amigos y de familiares (lo cual continué haciendo duramente casi dos años más), ni tener un currículum vacío.

La paradoja del fracaso/éxito

Un día, cuando Pablo Picasso ya era un hombre mayor, sentado a la mesa de un café en España, dibujaba algo en una servilleta usada. Muy despreocupado, se dedicaba a bosquejar lo que le viniera en gana en ese momento, algo así como cuando los adolescentes garabatean partes masculinas en las paredes de los baños, excepto que en este caso se trataba de Picasso, así que sus falos de sanitario eran una genialidad cubista-impresionista plasmada sobre las manchas de café de aquella servilleta.

De cualquier modo, una mujer que estaba sentada cerca de él, lo observaba con admiración. Después de un rato, Picasso terminó de

beber su café, arrugó la servilleta y se disponía a desecharla en su camino hacia la salida.

La mujer lo detuvo.

—Espere —dijo—. ¿Puedo conservar la servilleta en la que usted estaba dibujando? Le pagaré por ella.

—Claro —respondió Picasso—. Son 20.000 pesetas.

La cabeza de la dama dio un latigazo hacia atrás como si el pintor le hubiera lanzado un ladrillo.

—¿Qué? Le llevó como dos minutos dibujar eso.

—No, señora —contestó Picasso—, me llevó casi 60 años dibujar eso.

Dicho esto, introdujo la servilleta en su bolsillo y se alejó del café.

La mejora de cualquier habilidad se basa en miles de pequeños fracasos y la magnitud de tu éxito se sustenta en el número de veces que fracasaste en algo. Si alguien es mejor que tú en algo, entonces es probable que lo sea porque ha fallado más veces que tú. Si alguien es peor que tú, entonces es probable que no haya pasado por todas las experiencias dolorosas de aprendizaje que has pasado tú.

Piensa en un niño pequeño que intenta aprender a caminar; el pequeño caerá y se lastimará cientos de veces, pero en ningún momento se detendrá a pensar: «Oh, supongo que caminar no es lo mío. No soy bueno en esto».

Evitar el fracaso es algo que aprendemos más tarde en la vida. Estoy seguro de que mucho de lo anterior proviene de nuestro sistema educativo, que juzga con rigor en base al desempeño y castiga a quienes no les va bien. Otra parte de ese aprendizaje surge de padres déspotas o críticos que no les permiten a sus hijos equivocarse lo suficiente y, en lugar de ello, los castigan por hacer algo nuevo o que no pertenece al programa. Y luego tenemos a los grandes medios de comunicación, que constantemente nos exponen a éxitos estelares una y otra vez, mientras que no nos muestran las miles de horas de práctica aburrida y tediosa que se requirieron para alcanzar ese éxito.

En algún punto, muchos de nosotros nos encontramos en un lugar donde nos da miedo el fracaso, donde instintivamente evitamos el fracaso y nos quedamos solo con lo que está frente a nosotros o en lo que somos de verdad buenos.

Eso nos confina y nos sofoca. Solo podemos ser verdaderamente exitosos en algo en lo que estamos dispuestos a fallar. Si no estamos dispuestos a fracasar, entonces no estamos dispuestos a lograr el éxito.

Mucho de este miedo al fracaso proviene de haber elegido valores basura. Por ejemplo, si me mido por el estándar de «hacer que todos los que conozca se parezcan a mí», permaneceré ansioso, porque el fracaso está cien por cien definido por las acciones de otros, no por mis propias acciones. No poseo el control, por lo que mi valor

personal está a merced del juicio de los demás.

Mientras que, si en vez de ello, adopto el parámetro *Mejorar mi vida social*, puedo estar a la altura del valor de «buenas relaciones con los demás», independientemente de cómo la gente me responda. Mi autoestima radica en mis propios comportamientos y mi felicidad.

Los valores mediocres, como vimos en el capítulo cuatro, incluyen metas tangibles externas fuera de nuestro control. La persecución de dichas metas causa mucha ansiedad e incluso si logramos alcanzarlas, nos dejan vacíos y sin vida, porque una vez que las has alcanzado, no hay más problemas que resolver.

Los mejores valores, como ya comentamos, son aquellos orientados a procesos. Algo como: «Expresarme honestamente con los demás», un parámetro para el valor de la «honestidad», nunca está terminado por completo, es un problema con el cual debemos comprometernos de manera permanente. Cada nueva conversación, cada nueva relación trae retos y oportunidades para ser honesto con los demás sobre uno mismo. El valor es un proceso de por vida, que desafía la consecución.

Si tu parámetro para el valor «éxito bajo el estándar mundial» es «comprar una casa y un coche caro» y dedicas 20 años a trabajar de día y de noche para lograrlo, una vez que lo consigas, el criterio con el que la mediste ya no tiene nada más qué ofrecerte. Entonces dile hola a tu crisis de la mediana edad, porque el problema que le dio un sentido a tu vida adulta te ha sido arrebatado. Ya no hay más oportunidades de seguir creciendo y mejorando y, sin embargo, es el crecimiento lo que genera felicidad, no una larga lista de logros arbitrarios.

En ese sentido, las metas, como se definen de manera convencional —graduarte en la universidad, comprar una casa en el lago, perder siete kilos—, se constriñen a la cantidad de felicidad que pueden producir en nuestras vidas. Pueden ser útiles cuando persigues beneficios rápidos a corto plazo, pero como guías de tu trayectoria de vida, apestan.

Picasso se mantuvo prolífico durante toda su existencia. Vivió hasta los noventa y tantos años y continuó produciendo arte hasta sus últimos días. Si su parámetro hubiera sido «ser famoso» o «hacer toneladas de dinero en el mundo del arte» o «pintar mil cuadros», en algún momento del camino se hubiera estancado. Se habría visto abrumado por la ansiedad o habría dudado de sí mismo. Probablemente no hubiera mejorado e innovado en su arte del modo en que lo hizo década tras década.

La razón del éxito de Picasso es exactamente la misma razón por la que, ya de viejo, estaba feliz de hacer dibujos en una servilleta mientras tomaba, en solitario, un café. Su valor subyacente era simple y humilde. Y era infinito. Era el valor de «expresión honesta». Y eso es

lo que hacía que aquella servilleta fuera tan valiosa.

El dolor es parte del proceso

En la década de los cincuenta, un psicólogo polaco de nombre Kazimierz Dabrowksi estudió a los supervivientes de la Segunda Guerra Mundial para averiguar cómo manejaron las experiencias traumáticas del conflicto bélico. Se trataba de Polonia, así que las cosas habían sido muy terribles. Estas personas experimentaron o presenciaron inanición masiva, bombardeos que redujeron ciudades a escombros, el Holocausto, la tortura de los prisioneros de guerra y las violaciones o los asesinatos de miembros de su familia (si no por los nazis, años después sería a manos de los soviéticos).

Conforme Dabrowski analizaba a los supervivientes, notó algo tan sorprendente como increíble. Un gran porcentaje creía que las experiencias de guerra que sufrieron, a pesar de ser dolorosas y muy traumáticas, los había convertido en gente mejor, más responsable y sí, incluso los hizo más felices. Muchos describían sus vidas antes de la conflagración como si hubieran sido personas diferentes: gente desagradecida o que no apreciaba a sus seres queridos, débiles y consumidos por problemas sin importancia; se creían con derecho a todo lo que se les había dado. Después de la guerra se sentían más seguros, con más confianza en sí mismos, más agradecidos, y las trivialidades de la vida y sus pequeñas molestias ya no les perturbaban.

Obviamente, sus experiencias fueron dramáticas y no estaban felices de haber tenido que padecerlas. Muchos aún sufrían por las cicatrices emocionales que la guerra les había dejado. Pero algunos pudieron tomar esas cicatrices para transformarse a sí mismos de forma positiva.

Y estas personas no son las únicas en experimentar ese tipo de transformación. Para muchos de nosotros, los logros que más nos enorgullecen provienen de una gran adversidad. Nuestro dolor nos hace más fuertes, más resilientes, más centrados. Muchos supervivientes de cáncer, por ejemplo, afirman sentirse más fuertes y más agradecidos después de ganar la batalla para sobrevivir. Asimismo, el personal militar presenta resiliencia mental, ganada a partir de resistir en los peligrosos ambientes de una zona de guerra.

Dabrowksi discutía que el miedo, la ansiedad y la tristeza no necesariamente son siempre estados mentales indeseables o inútiles, por lo general son representativos del dolor necesario para el crecimiento psicológico. Negar ese dolor es negar nuestro propio potencial. De la misma manera en que sufrimos un dolor físico para construir huesos y músculos más fuertes, uno debe sufrir dolor emocional para desarrollar una resiliencia emocional mayor, una

autoconciencia más fuerte, un incremento en la compasión y una vida más feliz en general.

Nuestros cambios más radicales de perspectiva por lo regular suceden al final de nuestros peores momentos. Es solo cuando sentimos dolor intenso que estamos dispuestos a analizar nuestros valores y cuestionar por qué parecen estar fallándonos. Necesitamos una especie de crisis existencial para mirar objetivamente cómo hemos perdido el sentido de nuestra vida y luego considerar cambiar el curso.

Podrías definirlo como «tocar fondo» o «tener una crisis existencial». Yo prefiero llamarlo «capear la lluvia de excremento». Escoge el que mejor te convenga.

Quizás en este instante te halles en esa clase de lugar. Quizás estás saliendo del reto más significativo de tu vida y te sientes asombrado porque todo lo que con anterioridad creías verdadero, normal y bueno, ha resultado ser lo opuesto.

Y es bueno: es el comienzo. No puedo enfatizar esto lo suficiente, pero el dolor es parte del proceso. Es importante que lo sientas. Porque si sigues persiguiendo bienestares efímeros para tapar el dolor, si continúas complaciéndote en sentirte con derecho a todo y en un pensamiento positivo irreal, si continúas atiborrándote de sustancias o actividades, entonces nunca generarás la motivación requerida para —de veras— cambiar.

Cuando era joven, cada vez que mi familia compraba un nuevo reproductor de vídeo o un estéreo, yo iba y presionaba cada botón, conectaba y desconectaba cada cable, solo para ver qué hacía cada cosa. Con el tiempo, aprendí cómo funcionaba el sistema completo. Y porque sabía cómo funcionaba, a menudo yo era la única persona de la casa que usaba esos aparatos.

Como es el caso de muchos niños *millenials*, mis padres me veían como un prodigio. Para ellos, el hecho de que yo pudiera programar el reproductor de vídeo sin tener que mirar el manual de instrucciones me hacía parecer la reencarnación de Nikola Tesla.

Es fácil echar la vista atrás, a la generación de mis padres y sonreír ante su tecnofobia, pero cuanto más me hago adulto, más me doy cuenta de que todos tenemos áreas de nuestras vidas en las que somos como mis procreadores con su nuevo reproductor de vídeo: nos sentamos, las observamos, sacudimos nuestras cabezas y decimos: «¿Pero cómo funciona?». Cuando, en realidad, es tan fácil como simplemente encenderlo.

Recibo correos electrónicos de gente que me pregunta ese tipo de cosas todo el tiempo y durante muchos años nunca he sabido qué contestar.

Hay una chica cuyos padres son inmigrantes y ahorraron toda su vida para poder pagarle la carrera de Medicina. Pero ahora que está

en la facultad, la odia. Ella no quiere dedicar su vida a ser médico, así que su mayor deseo es dejar los estudios. Sin embargo, se siente atrapada. Tan atrapada, de hecho, que terminó enviándole un correo a un extraño en Internet —yo— para plantearle una pregunta boba y obvia: «¿Cómo abandono la carrera de Medicina?».

También está el caso de un tipo que está enamorado de su tutora. Y cada semana muere ante cada señal, cada risa, cada sonrisa, cada distracción que termina en una charla trivial, y me envía correos-novela de 28 páginas para concluir con la pregunta: «¿Cómo la invito a salir?» O la madre soltera cuyos hijos, ahora adultos, han terminado sus estudios superiores y siguen vagueando en su salón, aún comen de sus alimentos, gastan su dinero y no respetan su espacio o su deseo de privacidad. Ella anhela que sigan con sus vidas. Desea seguir con su propia vida y, sin embargo, tiene miedo de que sus vástagos se lo tomen mal y se alejen; siente tanto pavor, que me ha preguntado: «¿Cómo les pido que se muden?».

Estas son preguntas de reproductor de vídeo. Desde fuera, la respuesta es simple: cállate y hazlo.

Pero desde el interior, desde la perspectiva de cada una de esas personas, dichas cuestiones parecen complejas, imposibles y oscuras, como si se tratara de acertijos existenciales envueltos en enigmas dentro de una caja del KFC llena de cubos Rubik.

Las preguntas de reproductor de vídeo son divertidas porque la respuesta resulta difícil de obtener para quien las formula y parece fácil para quien no las tiene.

El problema aquí es el dolor. Rellenar el papeleo necesario para abandonar la facultad de Medicina es una acción clara y obvia, romperle el corazón a tus padres no. Pedirle a tu tutora una cita es tan simple como pronunciar las palabras, arriesgarse a pasar un momento muy embarazoso y ser rechazado es mucho más complicado. Pedirle a alguien que se vaya de tu casa es una decisión clara, sentir que estás desamparando a tus propios hijos no.

Durante gran parte de mi adolescencia y de mi vida juvenil, luché contra la ansiedad social. Pasaba los días distrayéndome con videojuegos y por las noches bebía o fumaba para evadir mi inquietud. Durante muchos años, el solo pensar en hablar con un extraño —en especial si se trataba de alguien atractivo-interesante-popular-inteligente— me resultaba imposible. Pasé muchos años aturdido, formulándome tontas preguntas de reproductor de vídeo:

«¿Cómo es que solo vas y charlas con una persona, así como así? ¿Cómo puede alguien hacer eso?».

Tenía una enorme cantidad de creencias equivocadas sobre lo anterior, como si tuviera prohibido hablarle a alguien a menos que una razón práctica justificara hacerlo; o temía que las mujeres

pensaran que era un oscuro violador si les dirigía un simple «hola».

El problema se debía a que mis emociones definían mi realidad. Como sentía que la gente no deseaba hablar conmigo, llegué a creer que la gente no quería hablar conmigo. Y así, mi pregunta de reproductor de vídeo: «¿Cómo voy y charlo con alguien, así como así?».

Al fracasar en separar lo que yo sentía de lo que era, no podía salir de mí mismo y ver el mundo tal y como es: un simple lugar donde dos personas pueden acercarse, nada más que por que sí, y charlar.

Mucha gente, cuando padece alguna forma de dolor, irritación o tristeza, abandona todo y se dedica a anestesiar lo que están sintiendo. Su meta es volver a sentirse bien tan pronto como sea posible, incluso si eso significa utilizar sustancias, evadirse o regresar a sus valores de porquería.

Aprende a soportar el dolor que has elegido. Cuando eliges un nuevo valor, optas por introducir una nueva forma de dolor en tu vida. Disfrútala. Saboréala. Dale la bienvenida con los brazos abiertos. Y luego actúa a pesar del sufrimiento.

No mentiré: te resultará demasiado complicado al principio, pero puedes comenzar con algo sencillo. Te sentirás como si no supieras qué hacer, pero ya discutimos esto, no sabes nada. Incluso cuando crees que lo sabes, en realidad no tienes ni idea de qué leches estás haciendo. Así que, ¿qué puedes perder?

La vida se trata de no saber y luego hacer algo de todas formas. Toda la vida es así. Nunca cambia. Incluso cuando eres feliz. Incluso si expeles gases de polvo de hadas. Incluso si ganas la lotería y compras una pequeña flota de motos acuáticas, aun así, no sabrás qué demonios estás haciendo. Nunca lo olvides. Y jamás tengas miedo de eso.

El principio de «Haz algo»

En 2008, después de mantener un trabajo durante seis largas semanas, renuncié a él para dedicarme a un negocio en línea.

En ese momento, no tenía ninguna idea de lo que estaba haciendo, pero se me ocurrió que, si iba a ser pobre y miserable, lo sería trabajando bajo mis propios términos. En ese momento, además, lo único que parecía importarme de verdad era perseguir chicas. Así que, a la mierda, decidí abrir un blog sobre mi alocada vida amorosa.

Esa primera mañana que desperté como trabajador independiente, el terror pronto empezó a consumirme. Me encontré sentado frente a mi portátil y, por primera vez, me di cuenta de que era totalmente responsable de todas mis decisiones, así como de su consecuencias. Yo era el responsable de aprender por mi cuenta a diseñar páginas web, *marketing* en Internet, optimización de buscadores y otros temas igual

de esotéricos. Ahora el peso recaía sobre mis hombros. Hice lo que cualquier chaval de 24 años que acaba de renunciar a su empleo y no sabe hacia dónde tirar: me descargué varios juegos de ordenador y evité trabajar como si se tratara de una enfermedad infecciosa.

Conforme transcurrían las semanas y mi cuenta bancaria cambió de números negros a rojos, tenía claro que debía pensar en una estrategia para comprometerme a trabajar las doce o catorce horas al día necesarias para sacar adelante un negocio desde cero. Y ese plan provino de un lugar inesperado.

Cuando cursaba bachillerato, mi maestro de matemáticas, el señor Packwood, decía: «Si estás atascado en un problema, no te sientes a pensar en él; comienza a trabajar en él. Incluso si no sabes lo que estás haciendo, el simple acto de trabajar en él al final propiciará que las buenas ideas surjan de tu mente».

Durante ese periodo inicial de trabajar por mi cuenta, cuando luchaba y me esforzaba a diario, completamente confundido sobre qué hacer y aterrorizado por los resultados (o la falta de los mismos), el consejo de Packwood comenzó a llamarme desde los recovecos de mi pensamiento. Lo escuchaba como un mantra:

> No estés ahí sentado sin más. Haz algo.
> Las respuestas llegarán después.

Durante el tiempo que apliqué el consejo de mi profesor de matemáticas, aprendí una poderosa lección sobre la motivación. Tan solo me llevó ocho años comprender esa lección, pero lo que descubrí en esos largos y difíciles meses de campañas de lanzamiento de productos, columnas de consejos irrisorias, noches incómodas en los sofás de mis amigos, cuentas bancarias en números rojos y cientos de miles de palabras escritas (la mayoría de ellas no leídas), fue quizá lo más importante que he aprendido en mi vida.

> La acción no solo es efecto de la motivación; también es causa de ella.

Muchos de nosotros solo nos comprometemos con la acción si sentimos cierto nivel de motivación. Y sentimos motivación solo cuando experimentamos suficiente inspiración emocional. Asumimos que esos pasos ocurren en una especie de reacción en cadena, como la siguiente:

Inspiración emocional → Motivación → Acción deseada

Si quieres lograr algo, pero no te sientes motivado o inspirado,

entonces asumes que estás jodido. No hay nada que puedas hacer. Solo hasta que un gran evento emocional sucede en tu vida puedes generar suficiente motivación para levantarte del sillón y hacer algo.

El problema con la motivación es que no solamente es una cadena de tres partes, sino un ciclo infinito:

Inspiración → Motivación → Acción → Inspiración → Motivación → Acción→ Etcétera

De ese modo, tus acciones crean más reacciones emocionales e inspiraciones y empiezan a motivar tus acciones futuras. Al aprovechar este conocimiento, podemos reorientar nuestra mentalidad de la siguiente manera:

Acción → Inspiración → Motivación

Si te falta la motivación para conseguir un cambio importante en tu vida, haz algo —de veras, lo que sea— y aprovecha la reacción a esa acción como una manera de empezar a motivarte.

Yo lo llamo el principio de «Haz algo». Después de emplearlo para construir mi propio negocio, comencé a compartirlo con los lectores que recurrían a mí, desconcertados ante sus propias preguntas de reproductor de vídeo: «¿Cómo postulo para un trabajo?» o «¿Cómo le digo a este tipo que quiero ser su novia?», y cosas por el estilo.

Durante los primeros años que trabajé para mí mismo, a veces podían pasar semanas enteras sin que lograra mucho, por ninguna otra razón salvo que estaba ansioso y estresado sobre lo que tenía que hacer y era más fácil posponerlo. Pronto aprendí, sin embargo, que forzarme a hacer algo, incluso la más nimia de las tareas, rápidamente propiciaba que la tarea mayor pareciera más fácil. Si tenía que rediseñar un sitio web entero, me forzaba a sentarme y pensar: «Muy bien, por el momento solo diseñaré el encabezado». Pero una vez que el encabezado estaba listo, pasaba a elaborar otras partes del sitio, y antes de que me diera cuenta, ya me sentía con energía y totalmente compenetrado con el proyecto.

El autor Tim Ferriss cuenta que una vez escuchó hablar de un literato que había escrito más de 70 novelas. Alguien le preguntó a este hombre de letras cómo podía escribir de manera tan consistente y permanecer inspirado y motivado. Él señaló: «Doscientas malas palabras al día, así es como lo consigo». La idea era que, si se forzaba a escribir 200 palabras diarias, con frecuencia el acto de escribir lo inspiraría y, sin darse cuenta, ya tendría cientos de frases en una página.

Si seguimos el principio de «Haz algo», el fracaso parece poco

importante. Cuando el estándar de éxito se convierte en simplemente actuar —cuando cualquier resultado se percibe como progreso e importa, cuando la inspiración se mira como una recompensa más que como un prerrequisito—, nos impulsamos hacia adelante. Nos sentimos libres de fracasar y ese fracaso nos proyecta hacia adelante.

El principio de «Haz algo» no solamente nos permite superar el aplazamiento de las cosas, sino que es también el proceso por el que adoptamos nuevos valores. Si te encuentras en medio de una lluvia de excremento existencial y todo te parece carente de significado —si todas las formas de las que solías evaluarte se han quedado cortas y no tienes ni idea de qué sucederá después, si sabes que te has estado haciendo daño al perseguir sueños falsos o si sabes que hay un mejor parámetro sobre el cual deberías calificarte, pero no sabes cómo—, la respuesta es la misma: «Haz algo».

Ese algo puede ser la más pequeña y viable de las acciones, dirigida hacia algo más. Puede ser lo que sea.

¿Aceptas que has sido un idiota que se siente con derecho a todo en sus relaciones y quieres empezar a desarrollar más compasión por los demás? Haz algo. Comienza con algo sencillo. Proponte la meta de escuchar los problemas de alguien y dedicarle algo de tu tiempo a ayudar a esa persona. Hazlo tan solo una vez. O prométete que asumirás que tú eres la raíz de tus problemas la próxima vez que te enfades. Tan solo prueba esta idea y descubre cómo sienta.

A menudo, eso es todo lo que se requiere para conseguir que la bola de nieve comience a rodar, la acción idónea para inspirar la motivación de seguir adelante. Tú puedes convertirte en tu propia fuente de inspiración. Tú puedes convertirte en tu propia fuente de motivación. La acción siempre está al alcance. Y con un simple hacer algo como tu único parámetro de éxito, caray, incluso el fracaso te impulsa hacia adelante.

CAPÍTULO 8

La importancia de decir «no»

En 2008 reuní todas mis posesiones, las vendí o las almacené, dejé mi apartamento y puse rumbo hacia Latinoamérica. Para entonces, mi pequeño blog de consejos de ligue ya estaba atrayendo adeptos y conseguí ganar una modesta cantidad de dinero al vender mis contenidos en documentos pdf y cursos en línea. Planeaba dedicarme los siguientes años a vivir en el extranjero, conociendo nuevas culturas y aprovechando el menor coste de vida que prevalece en algunos países en desarrollo en Asia y Latinoamérica para acrecentar mi negocio. Era el sueño de nómada digital, y como buen veinteañero en busca de aventuras, representaba exactamente lo que quería de la vida.

Pero tan sensual y heroico como sonaba mi plan, no todos los valores que impulsaban mi estilo de vida nómada eran buenos. Tenía algunos admirables como mi sed por conocer el mundo, la curiosidad por su gente y su cultura, y unas legítimas ganas de buscar aventura. Pero también existía un esbozo de culpa debajo de todo lo demás. En ese momento casi no era consciente de ello, pero sí era muy honesto conmigo mismo, sabía que había algún valor equivocado rondando cerca de la superficie. No lo podía ver, pero en los momentos de quietud, cuando actuaba con honestidad, lo podía sentir.

Además de la creencia de sentirme con derecho a todo durante mis veinte, la «etapa verdaderamente traumática» de mi adolescencia me dejó un bonito paquete de problemas con el compromiso. Pasé los últimos años sobrecompensando la sensación de insuficiencia y ansiedad social de mi etapa adolescente y como resultado consideraba que podía conocer a quien yo quisiera, ser amigo de quien yo quisiera,

amar a quien yo quisiera, tener sexo con quien yo quisiera… Así que, ¿para qué comprometerme con una sola persona, o incluso con un único grupo social, una sola ciudad, un país o una cultura? Si podía experimentar cualquier cosa por igual, entonces debería experimentarlas del mismo modo, ¿no?

Armado con este sentimiento grandioso de conectividad con el mundo, iba de un lado a otro entre países y océanos, en un juego de *ping-pong* que duró más de cinco años. Visité 55 naciones, hice decenas de amigos y me encontré en los brazos de un buen número de amantes, amigos que pronto fueron reemplazados y amantes que olvidé durante el vuelo hacia el siguiente destino.

Era una vida extraña, repleta de experiencias fantásticas y que ampliaron mis horizontes, pero también de bienestares efímeros diseñados para adormecer el dolor que subyacía. Me sentía tan profundo y tan poco significativo al mismo tiempo, y aún me lo sigue pareciendo. Algunas de las lecciones más grandes de la vida y momentos que definieron mi carácter sucedieron durante este periodo; pero algunos de mis más grandes desperdicios de tiempo y energía también ocurrieron durante la misma etapa.

Ahora vivo en Nueva York. Tengo una casa bien amueblada, una serie de gastos mensuales y una esposa. Nada de eso es en especial glamuroso o emocionante. Y me gusta que sea así, porque después de años de emociones, la lección más grande que aprendí de mis aventuras fue la siguiente: la libertad absoluta, en sí misma, no significa nada.

La libertad te brinda la oportunidad de un significado mayor, pero en sí misma no hay nada necesariamente significativo sobre ella. En definitiva, la única forma de encontrar un significado y un sentido de importancia en la propia vida es a través del rechazo de alternativas, una reducción de la libertad, comprometerse a un solo lugar, a una creencia o (¡gulp!) a una persona.

Esta toma de conciencia la adquirí lentamente durante mis años de viajero. Como con la mayoría de los excesos en la vida, tienes que ahogarte en ellos para darte cuenta de que no te hacen feliz. Así me pasó al viajar. Conforme me ahogaba en los países 53, 54 y 55, comencé a entender que, aunque todas mis experiencias resultaron emocionantes y fenomenales, pocas tendrían un significado duradero. Mientras que mis amigos en Estados Unidos comenzaban a casarse, a comprar casas y a dedicar su tiempo a relaciones interesantes o temas políticos, yo flotaba de un bienestar efímero a otro.

En 2011 viajé a San Petersburgo, Rusia. La comida era espantosa. El clima igual (¿nieve en mayo?, ¿en serio?). Mi apartamento era paupérrimo. La gente era grosera y olía raro. Nadie sonreía y todos bebían demasiado. Sin embargo, amé la ciudad. Fue uno de mis viajes

favoritos.

Hay cierta franqueza en la cultura rusa que por lo general no le agrada a los occidentales. Allá no se andan con falsas delicadezas ni telarañas verbales de cortesía. No le sonríen a los extraños ni fingen que les gusta algo que no. En Rusia, si algo es estúpido, dices que es estúpido. Si alguien es un cabrón, le dices que comporta como un cabrón. Si en realidad te gusta alguien y estás pasando un buen rato, le dices que te gusta y que estás pasando un buen rato. No importa si esa persona es tu amiga, un extraño o alguien a quien conociste hace cinco minutos en la calle.

La primera semana allí, todo esto me pareció incómodo. Fui a tomar un café con una chica rusa y a los tres minutos de estar sentados, me miró raro y me recriminó que lo que acababa de comentarle sonaba estúpido. Casi me ahogué con mi bebida. No había nada combativo en la forma en qué lo expresó, habló con naturalidad, como si se tratara de un hecho mundano —como si hablara de las condiciones climáticas que imperaban durante ese día o me estuviera diciendo qué número de calzado usaba—, pero, aun así, me sorprendió. Después de todo, en Occidente ese tipo de franqueza es vista como algo ofensivo, en especial si proviene de alguien a quien acabas de conocer. Pero así sucedía con todos. Todos parecían groseros todo el tiempo, y como resultado, mi ser occidental mimado se sentía atacado por todos los flancos. Mis persistentes inseguridades comenzaron a aflorar en situaciones donde nunca habían existido.

No obstante, conforme transcurrían las semanas, me acostumbré a la franqueza rusa, así como a sus atardeceres de medianoche y al vodka que se tomaba como agua de grifo. Y ahí empecé a apreciarla por lo que de verdad era: una expresión sin adulterar. La honestidad en la forma más verdadera de la palabra. Comunicación sin condiciones, sin ataduras, sin motivos ulteriores, sin tratar de vender algo, sin un intento desesperado por caer bien.

De alguna manera, después de años viajando, este fue quizás el lugar menos «estadounidense» donde experimenté por primera vez un sabor particular de libertad: la capacidad de decir lo que pensaba o sentía, sin miedo a las repercusiones. Era una extraña forma de liberación, a través del rechazo. Y al ser alguien ávido de este tipo de expresión franca durante casi toda mi existencia —primero por una vida familiar reprimida en términos emocionales, luego por un falso despliegue de confianza construido con meticulosidad—, me embriagué en ella como si se tratara del vodka más fino que jamás hubiera probado. El mes que pasé en San Petersburgo se fue en un abrir y cerrar de ojos, y cuando llegó el momento, no me quería ir.

Viajar es una fantástica herramienta de desarrollo personal, porque te libra de los valores de tu cultura y te muestra que otra sociedad

puede vivir con valores completamente diferentes y aun así funcionar, y no odiarse entre sí. Esta exposición a diferentes valores culturales y parámetros, entonces, te obliga a reexaminar lo que parece obvio en tu vida, y a considerar que quizá no es necesariamente la mejor manera de vivir. En este caso, Rusia me hizo reexaminar la comunicación superflua y falazmente amigable —tan común en la cultura anglosajona— y preguntarme si esto no propiciará, de alguna forma, que nos tornemos más inseguros entre nosotros y nos comportemos peor en la intimidad.

Recuerdo un día haber discutido dicha dinámica con mi maestro de ruso y él tenía una historia interesante. Habiendo vivido bajo el comunismo durante tantas generaciones, con nula o mínima oportunidad económica y enjaulada en la cultura del miedo, la sociedad rusa descubrió que la moneda más valiosa es la confianza. Y para construir confianza debes ser honesto. Eso significa que cuando las cosas van mal, lo expresas abiertamente y sin disculpas. Las muestras de honestidad desagradable fueron ovacionadas por el simple hecho de que resultaban necesarias para la supervivencia: tenías que saber en quién podías apoyarte y en quién no, y necesitabas saberlo rápido.

Pero en el Oeste «libre» —según mi profesor— había abundancia de oportunidades económicas; tantas oportunidades económicas que se volvió más valioso presentarte de una cierta forma, incluso si era falsa, antes que en verdad ser así. La confianza perdió su valor. Las apariencias y el arte de vender se transformaron en maneras de expresión más ventajosas. Conocer a mucha gente de modo superficial era más beneficioso que conocer a pocas personas de manera cercana.

Por eso, sonreír y enunciar frases cordiales se convirtió en la norma en las culturas occidentales; decir mentiras blancas y estar de acuerdo con alguien, aunque no estés de acuerdo. Por eso la gente aprende a fingir que es amiga de gente que no le cae bien, a comprar cosas que en realidad no quiere. El sistema económico promueve esta clase de engaño.

El problema de lo anterior es que nunca sabes, en el Oeste, si puedes confiar por completo en la persona con la que estás hablando. A veces, este caso incluso se da entre buenos amigos o familiares. Hay tanta presión en Occidente por agradar, que la gente con frecuencia reconfigura totalmente su personalidad, dependiendo de la persona con la que esté tratando.

El rechazo hace tu vida mejor

Como extensión de nuestra cultura de la positividad y del consumismo, a muchos de nosotros nos han «adoctrinado» con la creencia de que deberíamos estar inherentemente dispuestos a aceptar

a los demás y a mostrarnos tan afirmativos como sea posible. Esta es la piedra angular de muchos libros de pensamiento positivo: ábrete a las posibilidades, acepta, di sí a todo y a todos, etcétera.

Pero necesitamos rechazar algo; de otro modo, no mantenemos ninguna postura hacia nada. Si nada es mejor o más deseable que otra cosa, entonces estamos vacíos y nuestra vida no tiene sentido. Nos quedamos sin valores y, en consecuencia, vivimos la vida sin ningún propósito.

A menudo nos venden la idea de evitar el rechazo (tanto darlo como recibirlo) como una manera de hacernos sentir mejor, pero evitar el rechazo te otorga un placer a corto plazo; nos deja sin guía y sin dirección a largo plazo.

Para apreciar algo de verdad debes constreñirte a ello. Existe un cierto nivel de dicha y significado que alcanzas en la vida solo después de haberte dedicado durante décadas a una única relación, a un único arte, a una sola carrera. Y no puedes pasar por todas esas décadas de dedicación sin rechazar las alternativas.

El acto de elegir un valor para ti mismo requiere rechazar valores alternativos. Si yo elijo que mi matrimonio sea lo más importante en mi vida, significa que (probablemente) estoy eligiendo que las orgías con prostitutas adictas a la cocaína no sean una parte importante de mi vida. Si elijo juzgarme a mí mismo basándome en mi habilidad para tener amistades abiertas y que me acepten como soy, significa que estoy rechazando hablar mal de mis amigos a sus espaldas. Son decisiones sanas y, sin embargo, promueven el rechazo en varios momentos.

La cuestión es la siguiente: a todos nos debe importar algo, para poder valorar algo. Y para valorar ese algo, debemos rechazar lo que es contrario. Para valorar X, debemos rechazar lo que no es X.

El rechazo es parte inherente y necesaria para mantener nuestros valores y, por ende, nuestra identidad. Nos define lo que elegimos rechazar. Y si no rechazamos nada (quizá por miedo a ser rechazados), en esencia no tenemos identidad.

El deseo de evitar el rechazo a como dé lugar, de evitar la confrontación y el conflicto, el deseo de intentar aceptar todo a partes e iguales y de hacer que todo sea coherente y armónico es una forma profunda y sutil de sentirse con derecho a todo. La gente que adopta esa conducta, al creer que merece sentirse estupenda todo el tiempo, evita rechazar algo porque al hacerlo podría causar que ella misma o alguien más se sienta mal. Y como se niega a rechazar algo, vive una vida sin valores, orientada al placer y egocéntrica. Todo lo que les importa a esta clase de personas es mantener ese bienestar efímero un ratito más, evitar los fracasos ineludibles de su vida y fingir que no sufren.

El rechazo es una habilidad de vida, importante y crucial. Nadie desea estar atrapado en una relación que no les genera felicidad. Nadie quiere atascarse en un negocio desempeñando una labor que odia y en la que no cree. Nadie quiere sentir que no puede decir lo que verdaderamente piensa.

Sin embargo, la gente elige esas cosas. Todo el tiempo.

La honestidad es un anhelo naturalmente humano, pero para conseguirla es indispensable mantenerse cómodo con expresar y escuchar la palabra «no». De esa manera, el rechazo en realidad contribuye a que mejoremos nuestras relaciones y a que nuestras vidas emocionales sean más sanas.

Límites

Hace tiempo existieron dos jóvenes —un chico y una chica— cuyas familias se odiaban. Pero el chico se coló en una fiesta organizada por la familia de la chica porque, en realidad, era un cabrón. La chica ve al chico y los ángeles le cantaron tan hermoso al oído que de manera instantánea se enamoró de él. Y punto. De modo que él se vuelve a colar en su jardín y ambos deciden casarse al maldito día siguiente, porque, ya sabes, es superlógico, en especial cuando los padres quieren matarse entre ellos. Días después, sus familias se enteran del matrimonio y montan un follón tremendo. Muere Mercucio. La chica está tan triste que bebe una poción que la pondrá a dormir durante dos días. Pero, por desgracia, la joven pareja aún no ha aprendido los tejemanejes de una buena comunicación marital, y a ella se le olvida por completo mencionarle algo de eso a su nuevo marido. Entonces él malinterpreta el coma inducido de su nueva esposa y cree que se ha quitado la vida, lo cual propicia que pierda la cordura y decida suicidarse al pensar que se reunirá con su amada en el más allá o algo así. De ese modo, a los dos días ella despierta del letargo solo para enterarse de que su marido se ha suicidado, así que ella también se mata. Fin.

Romeo y Julieta es sinónimo de romance en nuestra cultura actual. Es vista como la historia de amor en la cultura anglosajona, un ideal emocional al que se debe aspirar. Sin embargo, cuando de verdad te fijas en lo que sucede en la historia, los personajes están absolutamente locos. ¡Y se acaban de matar para probarlo!

Muchos estudiosos sospechan que Shakespeare escribió *Romeo y Julieta* no para celebrar el romance, sino para satirizarlo, para demostrar lo absolutamente loco que puede llegar a ser. Él no pretendía que su obra se convirtiera en una glorificación del amor. De hecho, buscaba exponer lo contrario: mostrarlo con un gran signo de neón intermitente de «MANTÉNGASE FUERA» y con cinta de policía alrededor con la leyenda «NO PASAR».

Durante la mayor parte de la historia humana, el amor romántico no ha sido tan celebrado como lo es ahora. De hecho, hasta mediados del siglo xix, el amor era visto como un impedimento psicológico innecesario y demasiado peligroso en contra de las cosas más importantes de la vida, ya sabes, como arar la tierra o casarte con un tipo dueño de muchas ovejas. A los jóvenes, normalmente se les forzaba a alejarse de las pasiones románticas en favor de matrimonios económicos más prácticos que les representara estabilidad propia y para sus familias.

Sin embargo, hoy nos excitamos con esa clase de amor locuaz. Eso domina nuestra cultura. Mientras más dramático, mejor. Ya sea Ben Affleck al intentar destruir un asteroide para salvar la Tierra por la chica que ama, o Mel Gibson al asesinar a cientos de ingleses y fantasear con su doncella asesinada, abusada y torturada hasta la muerte, o esa chica élfica que renuncia a su inmoralidad para estar con Aragorn en *El señor de los anillos*, o las comedias románticas estúpidas en las que Jimmy Fallon pierde sus entradas para presenciar los *playoffs* de los Red Sox porque Drew Barrymore tiene necesidades o algo así.

Si esa clase de amor romántico fuera cocaína, entonces, como cultura, todos seríamos como Tony Montana en *El precio del poder*; hundiríamos nuestras fosas nasales en una maldita montaña de coca mientras gritamos: «¡Díganle hola a mi pequeño amigo!».

El problema es que estamos descubriendo que el amor romántico es como la cocaína. Es peligrosamente similar a la cocaína. Tan similar que estimula exactamente las mismas partes de tu cerebro. Tan similar que te produce una sensación de bienestar efímero y hace que te sientas bien un rato, pero crea tantos problemas como los que resuelve, como la cocaína.

Muchos elementos que buscamos en el amor romántico, como las muestras de afecto dramáticas y embriagantes en términos emocionales, la confusión de los altibajos, no son ni sanos ni genuinas muestras de amor. De hecho, por lo general solo constituyen otro modo de sentirse con derecho a todo, ahora a través de las relaciones personales.

Lo sé, eso me hace parecer un verdadero amargado. En serio, ¿qué clase de tipo habla mal del amor romántico? Solo escúchame.

La verdad es que hay formas sanas de amar y formas enfermizas de amar. El amor enfermizo se sustenta en dos personas que intentan escapar de sus problemas a través de las emociones que derivan de lo que sienten entre sí; en otras palabras, se aprovechan el uno del otro como una manera de escape. El amor sano surge cuando dos personas reconocen y manejan sus propios problemas con el apoyo mutuo, como pareja.

La diferencia entre una relación sana y una enfermiza se reduce a dos cosas: 1) qué proporción de responsabilidad acepta cada persona en la relación, y 2) la disposición de cada persona para rechazar y ser rechazado por su pareja.

Dondequiera que haya una relación enfermiza o tóxica, habrá un sentido de responsabilidad (en ambas partes) pobre y áspero, así como una incapacidad de dar o recibir rechazo. Dondequiera que haya una relación sana y amorosa, habrá límites claros entre las dos personas y sus valores, y habrá una avenida abierta para dar y recibir rechazo cuando sea necesario.

Cuando digo «límites» me refiero a delinear la responsabilidad de los problemas personales entre dos individuos. La gente en una relación sana con límites bien definidos asumirá la responsabilidad de sus propios valores y problemas, y no asumirá la responsabilidad por los valores y problemas de su pareja. La gente en una relación tóxica con límites mediocres o nulos evitará la responsabilidad de sus propios problemas o asumirá la responsabilidad de los problemas de su pareja.

¿Cómo son esos límites mediocres? Aquí expongo algunos ejemplos:

> «No puedes salir con tus amigos sin mí. Ya sabes lo celosa que me pongo. Tienes que quedarte en casa conmigo».

> «Mis compañeros de trabajo son unos idiotas, siempre hacen que me quede más tarde en las reuniones porque les tengo que decir cómo hacer su trabajo».

> «No puedo creer que me hicieras sentir tan estúpida frente a mi propia hermana. ¡Nunca me lleves la contraria frente a ella de nuevo!».

> «Me encantaría aceptar ese trabajo en Milwaukee, pero mi madre nunca me perdonaría si me mudara tan lejos».

> «Puedo salir contigo, pero, por favor, no se lo cuentes a Cindy. Es que se vuelve muy insegura cuando yo tengo novio y ella no».

En cada escenario, la persona asume la responsabilidad por problemas o emociones que no le pertenecen o está demandando que alguien más asuma la responsabilidad por sus problemas o emociones.

En general, la gente que se siente con derecho a todo cae en una de ambas trampas en sus relaciones: o esperan que el otro asuma la responsabilidad por sus problemas: «Yo quería un fin de semana relajado aquí en casa. Debías haber sabido eso y cancelar tus planes», o asumen demasiada responsabilidad por los problemas de otros: «Ella

perdió de nuevo su trabajo, probablemente sea mi culpa porque no la apoyé como debía. Mañana la ayudaré a reescribir su currículum vitae».

Las personas que se sienten con derecho a todo adoptan esas estrategias en sus relaciones, como con todo, para no tener que asumir la responsabilidad de sus propios problemas. Como resultado, sus relaciones son frágiles y falsas, producto de evadir el dolor interno en lugar de apreciar y adorar a sus parejas genuinamente.

Lo anterior no solamente se aplica en las relaciones románticas, por cierto, sino también para las relaciones familiares y las amistades. Una madre sobreprotectora podría asumir la responsabilidad de los problemas de sus hijos. Dicha actitud perpetuará en sus vástagos esa conducta de sentirse con derecho a todo, pues crecerán con la idea de que otros siempre deberán ser responsables de sus problemas.

(Por tal razón los problemas en tus relaciones románticas siempre son extrañamente parecidos a los problemas en la relación de tus padres).

Cuando tienes áreas turbias de responsabilidad respecto de tus emociones y acciones —zonas en las que no queda claro quién es responsable de qué, de quién es la culpa, por qué estás haciendo lo que estás haciendo—, nunca desarrollas valores sólidos. Tu único valor consiste en hacer feliz a tu pareja. O tu único valor consiste en que tu pareja te haga feliz.

Esa conducta es autodestructiva, por supuesto. Y las relaciones que se caracterizan por dicha turbiedad por lo general se van a pique como el *Hindenburg*, con fuegos artificiales y todo, además del drama que lo acompaña.

La gente no puede resolver tus problemas por ti. Y no deberían intentarlo, porque no te hará feliz. Tú tampoco puedes resolver los problemas de los demás por ellos, porque eso tampoco los hará felices. La señal de una relación enfermiza son dos personas que tratan de resolver los problemas del otro, para poder sentirse bien consigo mismos. Por otro lado, una relación sana se da cuando dos personas resuelven sus propios problemas con el fin de sentirse bien el uno respecto al otro.

El definir límites apropiados no significa que no puedas ayudar o apoyar a tu pareja o recibir ayuda y ser apoyado también. Ambos deberían apoyarse, pero solo porque cada uno elija apoyar y ser apoyado, no porque te sientas obligado o con el derecho a hacerlo.

La gente que se siente con derecho a todo y que culpa a otros por sus propias emociones y acciones, lo hace porque cree que, si se presenta de manera constante como víctima, al final alguien vendrá y la salvará, y entonces recibirá el amor que siempre ha deseado.

Las personas que se creen con derecho a todo, que asumen la culpa

de las emociones y acciones de otros, lo hace porque piensan que, si pueden «arreglar» a su pareja y salvarla, recibirán el amor y el reconocimiento que siempre han anhelado.

Este es el yin y el yang de cualquier relación tóxica: la víctima y el salvador, la persona que provoca el incendio porque lo hace sentir importante, y la persona que apaga el incendio porque la hace sentir importante.

Ambas clases de individuos se atraen poderosamente entre sí y por lo general terminan juntos. Sus patologías se acomodan a la perfección. Han crecido con padres de quienes —al menos de alguno de ellos— han heredado esos mismos rasgos. Así que su modelo de relación «feliz» se basa en límites mediocres y en la idea de sentirse con derecho a todo.

Tristemente, ambos fracasarán en satisfacer las necesidades del otro. De hecho, su patrón de culpar y aceptar la culpa perpetúa su creencia de sentirse con derecho a todo, así como su débil autoestima, mismos que, de inicio, los han alejado de su propósito de satisfacer sus necesidades emocionales. La víctima crea más y más problemas para resolver, no porque los problemas reales adicionales existan sino porque le consiguen la atención y el afecto que busca. El salvador resuelve problemas no porque de verdad le importen sino porque cree que debe solucionarlos para merecer la atención y el afecto de los demás. En ambos casos, las intenciones son egoístas y condicionadas y, por lo tanto, de autosabotaje; y el amor genuino rara vez se experimenta.

La víctima, si de verdad amara al salvador, diría: «Oye, este es mi problema, no tienes que resolverlo por mí. Solo apóyame mientras yo lo soluciono». Eso realmente sería una demostración de amor: asumir la responsabilidad de tus propios problemas y no hacer sentir a tu pareja responsable de ellos.

Si el salvador en realidad quisiera rescatar a la víctima, diría: «Oye, estás culpando a los demás de tus propios problemas, hazte cargo tú de ellos». De una forma un tanto dura, sería realmente una demostración de amor: ayudar a alguien a resolver sus propios problemas.

En vez de esto, las víctimas y sus salvadores se utilizan para encontrar bienestares efímeros. Es como una adicción que satisfacen el uno en el otro. Irónicamente, cuando se les presenta la oportunidad de salir con una persona sana en términos emocionales, con frecuencia se sienten aburridos o que les falta «química» con ella. Dejan pasar a esos individuos emocionalmente sanos y seguros de sí mismos porque una pareja que confía en sí misma, con límites firmes, no resulta tan «emocionante» para estimular el bienestar efímero que ellos necesitan.

Para las víctimas, la cosa más difícil en el mundo es hacerse

responsables de sus problemas. Han pasado su vida creyendo que los demás son responsables de su destino. El primer paso para asumir esa responsabilidad consigo mismas es, por lo general, temible para ellas.

Si tú haces un sacrificio por alguien que te importa, debe ser porque deseas ayudarlo, no porque te sientes obligado o porque temes las consecuencias de no hacerlo. Si tu pareja hace un sacrificio por ti, debe ser porque genuinamente desea hacerlo, no porque hayas manipulado su decisión con chantajes, ira o culpa. Los actos de amor son válidos solo si se realizan sin condiciones ni expectativas.

Reconocer la diferencia entre hacer algo por obligación o de manera voluntaria puede ser difícil de ver para la gente. Así que aquí tengo la prueba de fuego; pregúntate: «Si me negara, ¿cómo cambiaría esta relación?» De igual forma, plantéate: «Si mi pareja se negara a hacer algo que yo le pidiera, ¿cómo cambiaría nuestra relación?».

Si la pregunta es que el negarse causaría una explosión de drama y platos rotos, entonces es una mala señal para tu relación. Sugiere que esta es condicional, que se basa en beneficios superficiales recibidos entre ambos, en lugar de una mutua aceptación incondicional (junto con los problemas de cada uno).

La gente con límites sólidos no teme los berrinches, las discusiones o a salir lastimada. Las personas con límites débiles se muestran atemorizadas por la mismas cosas y constantemente moldearán su comportamiento para acomodar los altibajos de su montaña rusa emocional.

La gente con límites sólidos comprende que es irracional esperar que dos personas se acoplen al cien por cien y satisfagan cada necesidad mutua. Estas personas comprenden que, de vez en cuando, herirán los sentimientos de los otros, pero que no son ellos quienes determinan cómo se sienten las otras personas. La gente con límites sólidos comprende que una relación sana no implica controlar las emociones del otro, sino que cada uno apoye al otro en su crecimiento individual y para resolver sus propios problemas.

No se trata de que todo lo que le resulte importante a tu pareja te parezca importante a ti; se trata de que tu pareja sea importante para ti, independientemente de lo que es importante para él o ella. Eso es el amor incondicional, amigo.

Cómo construir confianza

Mi esposa es una de esas mujeres que pasa mucho tiempo frente al espejo. Le encanta verse increíble y adoro que ella se vea increíble (obviamente).

En las noches que salimos, después de una hora de ponerse maquillaje, peinarse, vestirse y lo-que-sea-que-las-mujeres-hacen-en-esas-sesiones en el baño, sale y me pregunta cómo está. Ella posee una

hermosura inusual. Sin embargo, de vez en cuando, se ve mal. A lo mejor intentó algún nuevo peinado o decidió ponerse un par de botas que algún extravagante diseñador de moda en Milán pensó que eran *avant garde*. Cualquiera que sea la razón, simplemente no funcionó.

Cuando se lo digo, por lo general se molesta. Conforme camina de nuevo al armario o al baño para rehacer todo y provocar que lleguemos con media hora de retraso, escupe una serie de palabras malsonantes y, a veces, incluso lanza unas cuantas de ellas en mi dirección.

En esta situación, el estereotipo dicta que los hombres deben mentir para mantener contentas a sus novias o esposas. Yo no. ¿Por qué? Porque la honestidad en mi relación es más importante que el que yo me sienta bien todo el tiempo. Con la última persona con la que me debería autocensurar es con la mujer a la que amo.

Por fortuna estoy casado con una persona que está de acuerdo y está dispuesta a escuchar mis pensamientos sin censurarlos. Ella también me dice las cosas como son, por supuesto, y es uno de los rasgos más importantes de los que ella me ofrece como compañera. Claro, a veces mi ego sale escaldado y me quejo y trato de discutir, pero horas más tarde regreso enfurruñado y admito que ella tenía razón. Y caray, ella me hace una mejor persona, incluso cuando odio escuchar esas cosas en el momento.

Cuando nuestra prioridad más alta es siempre sentirnos bien o siempre hacer sentir bien a nuestra pareja, entonces nada termina sintiéndose bien. Así, nuestras relaciones se desmoronan sin siquiera darnos cuenta.

Sin conflicto no puede existir confianza. El conflicto existe para demostrarnos quién está ahí para nosotros de manera incondicional y quién está ahí solo por los beneficios. Nadie confía en alguien que le dice sí a todo. Si el Panda de la Decepción estuviera aquí, te diría que el dolor en nuestras relaciones es necesario para cimentar nuestra confianza en el otro/los demás y producir más intimidad.

Para que una relación sea sana, ambos integrantes deben estar dispuestos y ser capaces tanto de decir «no» como de escuchar un «no». Sin esa negación, sin ese rechazo ocasional, los límites se rompen y los problemas y valores de una persona acaban por dominar a los de la otra. El conflicto no solo es normal, entonces, es absolutamente necesario para mantener una relación sana. Si dos personas cercanas no son capaces de ventilar sus diferencias abierta y explícitamente, entonces su relación gira en torno de la manipulación y la tergiversación, y lentamente se volverá tóxica.

La confianza es el ingrediente más importante de cualquier relación, por la simple razón de que, sin ella, en realidad no significa nada. Una persona podrá decirte que te ama, que quiere estar contigo, que

dejaría todo por ti, pero si no confías en ella, no encuentras un beneficio en sus declaraciones. No te sientes amado hasta que confías que el amor que te está expresando llega sin ninguna condición especiales o de carga asociada a él.

Eso es lo que resulta tan destructivo sobre el engaño. No se trata del sexo. Se trata de la confianza que ha sido destruida como resultado de ese sexo. Sin la confianza, la relación ya no puede funcionar, así que se trata de reconstruir la confianza o decir adiós.

Con frecuencia recibo correos electrónicos de personas a quienes sus parejas sentimentales las han engañado, pero que desean seguir con el vínculo y se preguntan cómo pueden confiar de nuevo en él o ella. Sin esa confianza, me dicen, la relación se ha empezado a convertir en una carga, como una amenaza que debe ser monitorizada y cuestionada, antes que ser disfrutada.

El problema aquí radica en que la mayoría de la gente a la que se le descubre su infidelidad se disculpa y ofrece el clásico rollo de «no volverá a suceder» y hasta ahí, como si sus miembros cayeran en orificios diferentes completamente por accidente. Y muchos de los que son engañados aceptan esa respuesta con los ojos cerrados, sin cuestionar los valores o lo que le importa un pito a su pareja (sí, lo dije con doble intención); no se cuestionan si esos valores y eso que les importa a sus parejas los hace personas con las que valga la pena quedarse. Se aferran tanto a su relación que no se dan cuenta de que esta se ha convertido en un agujero negro que consume su dignidad.

Si la gente es infiel es porque, para ella, hay algo más importante que su relación. Puede ser el poder sobre otros. Puede ser conseguir validación a través del sexo. Puede ser el rendirse ante sus propios impulsos. Por lo que sea, está claro que los valores del infiel no están alineados de modo que refuercen una relación sana. Y si el infiel no lo admite o no llega a un acuerdo consigo mismo/lo acepta, si solo ofrece la consabida respuesta de «no sé lo que estaba pensando; estaba estresado, borracho y ella estaba ahí», entonces ese individuo carece de la autoconciencia necesaria para resolver cualquier relación de pareja.

Lo que debe suceder es que los infieles comiencen a pelar su cebolla de la autoconciencia y descubran los valores tan jodidos que causaron que rompieran la confianza de la relación (y si en verdad aún valoran la relación). Deben ser capaces de decir: «¿Sabes qué? Soy egoísta, me importo más yo mismo que esta relación; para ser honestos, realmente no la respeto mucho». Si los infieles no pueden expresar sus valores mediocres y demostrar que ya los han cambiado, entonces no hay razón para creer que pueden volver a ser dignos de confianza. Y si no pueden ser dignos de confianza, entonces la relación no mejorará ni cambiará.

El otro factor en la recuperación de la confianza después de que se ha roto es uno de corte práctico: un historial. Si alguien rompe tu confianza, las palabras son agradables, pero entonces necesitas ver un historial consistente de conducta mejorada. Solamente entonces puedes empezar a confiar en que los valores del infiel se han alineado con propiedad y que la persona de verdad cambiará.

Por desgracia, construir un historial de confianza requiere tiempo, ciertamente mucho más tiempo del que se necesita para romper la confianza. Y durante ese periodo de reconstrucción de la confianza, es probable que las cosas salgan mal. Así que ambas personas en la relación deben ser conscientes del esfuerzo que están eligiendo realizar.

Utilizo el ejemplo del engaño en una relación romántica pero este proceso se aplica a cualquier clase de violación de la confianza en cualquier relación. Cuando la confianza se destruye, solo es posible reconstruirla si se dan los siguientes dos pasos: 1) si el destructor de la confianza admite los valores reales que causaron la acción y asume su falta, y 2) si el destructor de la confianza construye un historial sólido de mejoría en su comportamiento a largo plazo. Sin el primer paso, no debería haber un intento de reconciliación en primer lugar.

La confianza es como el plato de una vajilla: si lo rompes una vez, con ciertos cuidados y atención lo puedes volver a armar; pero si lo rompes de nuevo, se fracciona en más piezas y ahora requiere más tiempo armarlo otra vez. Si lo rompes más y más veces, al final se hará añicos y será imposible restaurarlo; hay demasiadas piezas rotas y demasiado polvo.

La libertad a través del compromiso

La cultura del consumismo es muy buena para propiciar que deseemos más, más y más. Bajo ese bombo y *marketing* se halla implícito que más siempre es mejor. Yo mismo compré esa idea durante años. Haz más dinero, visita más países, ten más experiencias, acuéstate con más mujeres…

Pero más no siempre es mejor. De hecho, lo cierto es lo contrario: somos más felices con menos. Cuando nos sobrecargan con oportunidades y opciones, sufrimos lo que los psicólogos llaman la paradoja de la elección. Básicamente, cuantas más opciones nos den, menos satisfechos nos sentiremos con lo que escojamos, porque somos conscientes de todas las otras alternativas de las que estamos privándonos totalmente.

Bajo esa perspectiva, si tienes la opción de dos lugares a los que ir a establecerte y escoges uno, es probable que te sientas más confiado y cómodo con que la elección que hiciste es la correcta. Estarás satisfecho con tu decisión.

Pero si se te presentan veintiocho opciones similares y eliges una, la paradoja de la elección señala que es probable que pases años rompiéndote la cabeza, dudando y volviendo a preguntarte si en realidad hiciste la elección correcta, si de verdad estás maximizando tu propia felicidad. Dicha ansiedad, ese deseo de certidumbre, perfección y éxito, te harán infeliz.

Así que, ¿qué hacemos? Bueno, si te pareces a quien yo fui alguna vez, evitarás escoger del todo; buscarás mantener tus opciones abiertas lo más posible. Evitarás el compromiso.

Sin embargo, a pesar de que invertir emocional y profundamente en una persona, un lugar, un trabajo o una actividad podría negarnos la amplitud de experiencias que quisiéramos, el perseguir esa amplitud nos niega la oportunidad de experimentar las recompensas en cuanto a la profundidad de dicha experiencia. Hay algunas experiencias que solo puedes tener cuando has vivido en el mismo lugar durante cinco años, cuando has estado con la misma persona por más de una década o cuando has estado trabajando en la misma habilidad o el mismo arte durante la mitad de tu existencia. Ahora que estoy en mis treinta, finalmente puedo reconocer que el compromiso, en sí mismo, ofrece una riqueza de oportunidad y experiencias que de otra forma nunca hubieran sido accesibles para mí, sin importar a dónde fuera o qué hiciera.

Cuando buscas un amplio panorama de experiencias, surgen elementos que empañan cada nueva aventura, cada nueva persona o cosa. Cuando nunca has dejado tu país de origen, el primer país que visitas te inspira un cambio masivo de perspectiva, porque tienes una experiencia muy estrecha para contrastarlo. Pero cuando has estado en veinte naciones, la número veintiuno aporta ya muy poco. Y cuando has visitado cincuenta, la cincuenta y una aporta aún menos.

Lo mismo se aplica a las posesiones materiales, el dinero, los pasatiempos, los trabajos, los amigos y las parejas románticas/sexuales; todos esos valores sosos que la gente escoge para sí misma. Cuanto más viejo te vuelves, cuanto más experimentado, menos te afecta cada nueva experiencia. La centésima vez fue divertida. La quincuagésima fue como un fin de semana ordinario y la milésima resultó aburrida y sin importancia.

Personalmente, la gran historia sobre mis años pasados ha sido mi habilidad de abrirme al compromiso. He elegido rechazar todo salvo las mejores de las mejores personas, experiencias y valores en mi vida. Cerré todos mis proyectos de negocios y decidí enfocarme en ser escritor a tiempo completo. Desde entonces, mi sitio web se ha vuelto más popular de lo que jamás imaginé. Me he comprometido con una sola mujer a largo plazo y, para mi sorpresa, lo he encontrado mucho más gratificante que cualquiera de las aventuras, citas y revolcones de

una noche que tuve en el pasado. Me he comprometido con una sola ubicación geográfica y he doblado el puñado de amistades significativas, genuinas y sanas.

Y lo que he descubierto es algo verdaderamente disruptivo: que en el compromiso hay una libertad y una liberación. Han aumentado mis oportunidades y he descubierto una ventaja en rechazar alternativas y distracciones en favor de lo que he elegido que en realidad me importe.

El compromiso te brinda libertad porque ya no estás distraído por lo que no tiene importancia y ni por lo frívolo. El compromiso te da libertad porque perfecciona tu atención y tu perspectiva; las dirige hacia lo que te hace más sano y feliz de manera eficiente. El compromiso logra que tu toma de decisiones sea más fácil y elimina cualquier temor de estarte perdiendo algo mejor; sabiendo que lo que ya tienes es suficientemente bueno, ¿para qué te desgastarías en perseguir más y más y más de nuevo? El compromiso te permite centrarte con atención en un puñado de metas sumamente importantes y lograr un mayor grado de éxito de lo que conseguirías de otro modo.

De esta forma, el rechazo de las alternativas nos libera: el rechazo de lo que no se alinea con nuestros valores más importantes, con los parámetros elegidos, el rechazo a esa búsqueda constante de amplitud carente de profundidad.

Sí, es probable que la amplitud de experiencias sea necesaria y deseable cuando eres joven, después de todo, debes salir y descubrir por ti mismo aquello en lo que vale la pena involucrarte. Pero es en la profundidad donde se esconde el oro, y tienes que mantenerte comprometido con algo y profundizar en ello para poder encontrarlo. Esto se aplica a las relaciones, la carrera, para construir un gran estilo de vida… para todo.

CAPÍTULO 9

… Y después te mueres

«Busca la verdad en ti mismo y ahí te encontraré». Eso fue lo último que Josh me dijo. Lo expresó en tono irónico, tratando de sonar profundo mientras simultáneamente se burlaba de la gente que intenta sonar del mismo modo. Estaba borracho y drogado. Y era un buen amigo.

El momento más transformador de mi vida ocurrió cuando tenía 19 años. Mi amigo Josh me había llevado a una fiesta a la orilla de un lago justo al norte de Dallas, Texas. En el lugar se hallaban viviendas sobre una colina, al pie de ella había una piscina, y al término de esta, un acantilado con vistas al cuerpo de agua lacustre. Era un acantilado pequeño, quizá de unos diez metros, lo suficientemente alto para pensarse dos veces saltarlo, y lo suficientemente bajo para que, con la combinación perfecta de alcohol y presión por parte de tus amigos, desistieras en definitiva de la posibilidad de brincarlo.

Poco después de haber llegado a la fiesta, Josh y yo nos sentamos en el borde de la piscina, bebimos cervezas y charlamos, tal como hacen los muchachos jóvenes y ansiosos. Hablábamos sobre el alcohol, las bandas musicales, las chicas y todas las cosas increíbles que había hecho Josh ese verano después de abandonar la escuela de música. Hablábamos sobre tocar juntos en un grupo y mudarnos a Nueva York, un sueño imposible en aquella época.

Éramos apenas unos niños.

—¿Se puede saltar desde ahí? —le pregunté después de un rato, mirando hacia el acantilado sobre el lago.

—Claro —dijo Josh—; la gente lo hace todo el tiempo.

—¿Lo vas a intentar?

Se encogió de hombros.

—Quizá. Ya veremos.

Más tarde, Josh y yo nos separamos; yo me distraje con una linda

chica asiática a quien le gustaban los videojuegos, lo que a mí, un friqui adolescente, me parecía como que te tocara la lotería. Ella no mostraba gran interés en mí, pero se mostró amistosa y feliz de dejarme hablar, así que hablé. Después de unas cuantas cervezas, me armé de coraje para pedirle que me acompañara a la casa a comer algo. Ella dijo que sí.

Conforme subíamos la colina, nos encontramos a Josh, que bajaba. Le pregunté si quería comer algo, pero dijo que no. También le pregunté dónde podría encontrarlo después. Me sonrió y dijo:

—¡Busca la verdad en ti mismo y ahí te encontraré!

Yo asentí y puse una cara seria.

—Muy bien, te veré allí —repliqué, como si todos supieran exactamente dónde estaba la verdad y cómo conseguirla.

Josh se rio y reanudó su camino colina abajo, hacia el acantilado. Yo sonreí y continué subiendo por la colina hacia la casa.

No recuerdo cuánto tiempo estuve allí dentro, solo que cuando la chica y yo salimos de nuevo, todo el mundo se había ido y se escuchaban sirenas de ambulancia. La piscina estaba vacía. La gente corría desde el pie de la colina hacia la orilla debajo del acantilado. Otros ya estaban en el agua. Alcancé a ver a varios nadando alrededor. Estaba oscuro y no se veía bien. La música seguía sonando, pero nadie la escuchaba ya.

Aún sin entender lo que sucedía, me apresuré a la orilla, comiendo mi sándwich, con la curiosidad de saber qué era lo que todo mundo miraba. A mitad de camino, la chica bonita me dijo:

—Creo que ha ocurrido algo terrible.

Cuando llegué al final de la colina, le pregunté a alguien por Josh. Nadie me miró ni me prestó atención. Todos observaban fijamente el agua. Pregunté de nuevo y una niña empezó a llorar de manera incontrolable.

En ese momento comprendí lo que pasaba.

Encontrar el cuerpo de Josh en el fondo del lago les llevó tres horas a los buzos. La autopsia revelaría después que sus piernas se habían acalambrado debido a la deshidratación por el alcohol, así como por el impacto del salto desde el acantilado. Estaba totalmente oscuro cuando saltó, así que era negro sobre negro. Nadie pudo ver de dónde provenían sus gritos de ayuda, solo dónde salpicaba el agua, solo los sonidos. Tiempo después, sus padres me dijeron que Josh era un pésimo nadador. Yo no tenía ni idea.

Me llevó doce horas permitirme llorar. Estaba en mi coche, conduciendo de regreso de Austin, la mañana siguiente. Llamé a mi padre y le dije que aún estaba cerca de Dallas y que no llegaría al trabajo. (Había estado trabajando con él durante ese verano.) Él preguntó:

—¿Por qué?, ¿qué ha sucedido? ¿Va todo bien?

Y ahí fue donde el río de lágrimas se desbordó. Los aullidos, los gritos y el moco. Me detuve a un lado de la carretera, apreté el teléfono contra mi pecho y lloré como lo hace un niño pequeño con su padre.

Ese verano caí en una profunda depresión. Alguna vez pensé estar deprimido, pero eso representaba un nuevo nivel de sinsentido y tristeza, tan profundo que me dolía físicamente. La gente iba y venía tratando de animarme y yo solo me sentaba y les dejaba hablar y hacer todas las cosas políticamente correctas que creían que debían hacer; les daba las gracias y les agradecía la amabilidad de su visita; fingía una sonrisa y les mentía diciendo que estaba mejor, pero por dentro no sentía nada.

Soñé con Josh varias veces durante los meses siguientes. Sueños en los que él y yo teníamos largas conversaciones sobre la vida y la muerte, así como de cosas triviales y sin sentido. Hasta ese punto en mi vida había sido un joven bastante típico de clase media que consumía marihuana: débil, irresponsable, socialmente ansioso y profundamente inseguro. Josh, de muchas maneras, había sido alguien a quien yo admiraba. Él era mayor, más confiado, más experimentado y más abierto al mundo que lo rodeaba. En uno de mis últimos sueños con Josh, estaba sentado en un *jacuzzi* con él (sí, ya lo sé, suena raro) y dije algo como: «Realmente siento que hayas muerto». Él solo rio. No recuerdo cuáles fueron sus palabras exactas, pero señaló algo como: «¿Por qué te importa que yo esté muerto si tú sigues temiendo tanto a la vida?». Me desperté llorando.

Estaba sentado en el sofá de mi madre ese verano, mirando hacia el infinito, perdido en la interminable e incomprensible nada donde la amistad de Josh alguna vez había estado, cuando llegué a la conclusión de que si en realidad no hay razón para hacer nada, entonces tampoco hay razón para no hacer nada; que al afrontar la inevitabilidad de la muerte, no hay ninguna razón para sentir miedo o vergüenza, si de todas maneras es un montón de nada; y que pasar la mayor parte de mi corta vida evitando lo que era doloroso o incómodo, también había estado evitando sentirme vivo.

Ese verano dejé la marihuana, los cigarros y los videojuegos. Dejé también mis fantasías de estrella de *rock*, abandoné la escuela de música y me matriculé en verdaderas asignaturas universitarias. Empecé a ir al gimnasio y perdí bastante peso. Hice nuevos amigos. Tuve mi primera novia. Por primera vez en mi vida realmente estudié para mis clases; descubrí con asombro que podía obtener buenas calificaciones si me comprometía a ello. El siguiente verano me propuse leer cincuenta libros serios en igual número de días y lo logré. Doce meses después me inscribí en una excelente universidad al otro

lado del país donde por primera vez obtuve la excelencia, tanto académica como socialmente.

La muerte de Josh marcó el punto más claro de antes/después que puedo identificar en mi vida. Antes de la tragedia, era inhibido, no tenía ambiciones y vivía eternamente obsesionado y confinado por lo que yo creía que el mundo pensaba de mí. Después del trágico acontecimiento me convertí en una persona nueva: responsable, curioso, trabajador. Aún tenía mis inseguridades y mi pasado —como lo tenemos todos—, pero ahora me importaba algo más significativo que mis inseguridades y mi pasado. Eso marcó la diferencia. Extrañamente, la muerte de alguien me dio permiso de vivir por fin. Y quizás el peor momento de mi vida fue el más transformador.

La muerte nos da miedo. Y porque nos da miedo, evitamos pensar en ella, hablar de ella y a veces reconocerla, incluso cuando le sucede a alguien cercano a nosotros.

Sin embargo, en una forma rara y enrevesada, la muerte es la luz bajo la que se evalúa la sombra de todo el significado de la vida. Sin la muerte, todo parecería intrascendente, toda experiencia se percibiría arbitraria, todos los parámetros y valores no tendrían ningún significado.

Algo más allá de nosotros

Ernest Becker era un académico marginado. En 1960 obtuvo su doctorado en antropología; en su tesis doctoral comparaba las prácticas poco convencionales y extrañas del budismo zen con el psicoanálisis. En ese momento, el zen era visto como algo solo para *hippies* y drogadictos mientras que el psicoanálisis freudiano se consideraba una forma de psicología charlatana de la edad de piedra.

En su primer trabajo como profesor interino, Becker compartió con su público que la práctica de la psiquiatría le parecía una forma de fascismo. Veía dicha práctica como una especie de opresión poco científica contra los débiles y los indefensos.

El problema era que el jefe de Becker era un psiquiatra. Así que fue un poco como presentarte en tu primer trabajo y con orgullo comparar a tu jefe con Hitler.

Como puedes imaginarte, lo despidieron.

Así que Becker trasladó sus ideas radicales a un lugar donde pudieran ser aceptadas: Berkeley, California. Ahí tampoco duró mucho.

Y es que no solo sus tendencias en contra del sistema lo metían en problemas, también su método de enseñanza. Usaba a Shakespeare para enseñar psicología, usaba los libros de psicología para enseñar antropología y usaba la información antropológica para enseñar sociología. Se vestía como el rey Lear, llevaba a cabo falsas luchas de

espadachines en clase y podía despotricar contra la política durante horas, sin que esto tuviera algo que ver con la lección del día. Sus estudiantes lo adoraban. Sus colegas profesores lo detestaban. Antes de un año, lo volvieron a despedir.

Entonces, Becker aterrizó en la Universidad Estatal de San Francisco, donde logró mantener su trabajo durante más de un año. Pero cuando las protestas estudiantiles explotaron en contra de la Guerra de Vietnam, la universidad llamó a la Guardia Nacional y las cosas se pusieron violentas. Cuando Becker apoyó a los estudiantes y condenó públicamente las acciones del decano (una vez más, acusándolo de ser hitleriano y demás), de nuevo lo despidieron sin demora.

Becker cambió de empleo cuatro veces en seis años. Y antes de que lo pudieran echar del quinto, enfermó de cáncer de colon. El pronóstico era sombrío. Pasó los siguientes años en cama y con poca esperanza de sobrevivir. De modo que decidió escribir un libro, el cual se centraría en la muerte.

Becker murió en 1974. Su libro, *La negación de la muerte*, ganaría el Premio Pulitzer y se convertiría en una de las obras intelectuales más influyentes del siglo XX al convulsionar los campos de la psicología y la antropología con profundas afirmaciones filosóficas que aún siguen influyendo hoy en día.

La negación de la muerte aborda dos puntos esenciales:

1. Los humanos son únicos en cuanto a que son los únicos animales que pueden conceptualizarse y pensar abstractamente sobre sí mismos. Los perros no se sientan a pensar acerca de su carrera. Los gatos no piensan en sus errores pasados o se preguntan qué hubiera sucedido si hubieran actuado diferente. Los monos no discuten sobre sus posibilidades futuras, del mismo modo que los peces no van por ahí preguntándose si les parecerían más atractivos a otros peces si tuvieran una aleta más larga.

Como humanos, estamos bendecidos con la habilidad de imaginarnos en situaciones hipotéticas, podemos contemplar el pasado y el presente e imaginar otras realidades o situaciones donde las cosas podrían ser diferentes. Justo por esta habilidad mental única —dice Becker— todos, en algún momento, nos volvemos conscientes de la inevitabilidad de nuestra propia muerte. Al ser capaces de conceptualizar versiones alternativas de la realidad, somos también los únicos animales que se imaginan una realidad sin nosotros.

Esta toma de consciencia causa lo que Becker llama «el terror a la muerte», una ansiedad existencial profunda que subyace en todo lo que pensamos o hacemos.

2. El segundo punto de Becker tiene que ver con la premisa de que, en esencia, poseemos dos *yo*. El primero es el *yo* físico, aquel que come, duerme, ronca y defeca. El segundo es el *yo* conceptual, nuestra identidad o cómo nos percibimos.

El argumento de Becker es el siguiente: todos somos conscientes, hasta cierto tiempo, de que nuestro *yo* físico eventualmente morirá, que esa muerte es inevitable y esa inevitabilidad —en cierto nivel inconsciente—nos aterroriza. Por ello, y para compensar nuestro miedo de la pérdida inevitable de nuestro *yo* físico, tratamos de construir un *yo* conceptual que viva eternamente. Esta es la razón por la cual la gente se esfuerza tanto por poner sus nombres en los edificios, en estatuas, en los lomos de libros. Por eso nos sentimos impelidos a pasar tanto tiempo entregándonos a los demás, especialmente a los niños, con la esperanza de que nuestra influencia —que nuestro *yo* conceptual— vivirá más allá de nuestro *yo* físico; que seremos recordados, venerados e idealizados mucho después de que nuestro *yo* físico haya dejado de existir.

Becker denominó a estos esfuerzos «proyectos de inmortalidad», los cuales permiten a nuestro *yo* conceptual vivir más allá del momento de nuestra muerte física. La civilización humana —dice— es básicamente el resultado de proyectos de inmortalidad: las ciudades, los gobiernos, las estructuras y las autoridades actuales fueron los proyectos de inmortalidad de hombres y mujeres que vivieron antes que nosotros. Son los remanentes de los yo conceptuales que no murieron. Nombres como Jesús, Mahoma, Napoleón y Shakespeare son tan poderosos hoy como cuando estuvieron vivos, si no es que más. Y esa es la meta. Ya sea a través de dominar una forma de arte, conquistar una nueva tierra, acumular increíbles riquezas o simplemente tener una familia grande y cariñosa que seguirá durante generaciones, todo el significado en nuestras vidas está moldeado por este deseo innato de nunca morir realmente.

La religión, la política, los deportes, el arte y la innovación tecnológica son el resultado de los proyectos de inmortalidad de la gente. Becker discutía que las guerras, las revoluciones y los asesinatos masivos ocurren cuando los proyectos de inmortalidad de un grupo se friccionan contra los de otro grupo. Siglos de opresión y el derramamiento de sangre de millones se han justificado como la defensa de un proyecto de inmortalidad de un grupo contra el de otro.

Pero cuando nuestros proyectos de inmortalidad fallan, se pierde el significado; cuando la pretensión de que nuestro *yo* conceptual viva más allá de nuestro *yo* físico no se percibe como posible o probable, el terror a morir —esa horrible y deprimente ansiedad— vuelve a

infestar nuestra mente. Un trauma puede causar esto, tanto como la vergüenza y el ridículo social. También puede ser causada, como sostiene Becker, por la enfermedad mental.

Si no te has dado cuenta ya, nuestros proyectos de inmortalidad son nuestros valores. Son los barómetros de significado y valor en nuestra vida. Cuando nuestros valores fallan, también lo hacemos nosotros, psicológicamente hablando. Lo que Becker dice, en esencia, es que el miedo nos mueve a todos cuando le damos demasiada importancia a algo, porque otorgarle importancia a algo es lo único que nos distrae de nuestra realidad y de la inevitabilidad de nuestra propia muerte. El hecho de que te importe una mierda todo es alcanzar un estado casi espiritual de aceptación de la impermanencia de la propia existencia. En este estado, uno es mucho menos proclive a quedarse atrapado en las diferentes formas de sentirse con derecho a todo.

Más tarde, Becker llegó a una sorprendente conclusión en su lecho de muerte: que los proyectos de inmortalidad de la gente eran el problema, no la solución; que más que intentar implementar, a menudo a través de la fuerza letal, su *yo* conceptual alrededor del mundo, la gente debería cuestionar ese *yo* conceptual y sentirse más cómoda con la realidad de su propia muerte. Becker llamó a eso el «antídoto amargo» y luchó por aceptarlo él mismo conforme afrontaba cara a cara su propio final. Aunque sea mala, la muerte es inevitable. Entonces, no deberíamos evitar esta comprensión sino intentar aceptarla lo mejor que podamos. Solo cuando nos sentimos cómodos con el hecho de nuestra propia muerte —con ese terror, con esa angustia subyacente que motiva todas las ambiciones frívolas de la vida—, entonces podremos elegir nuestros valores con más libertad, sin las ataduras de esta búsqueda ilógica de inmortalidad; solo entonces podremos liberarnos de perspectivas dogmáticas peligrosas.

La cara amable de la muerte

Voy pisando de una a otra roca, escalando a buen ritmo; los músculos de mis piernas se estiran y me causan dolor. En ese estado de trance que se produce con el esfuerzo físico repetido, me voy acercando a la cima. El cielo se vuelve amplio y profundo. Estoy solo. Mis amigos se hallan bastante más abajo, tomando fotografías del océano.

Finalmente, trepo sobre una roca pequeña y la vista se abre por completo. Desde aquí puedo observar el horizonte infinito. Me siento como si estuviera mirando la orilla de la Tierra, donde el agua se funde con el cielo, azul sobre azul. El viento zumba sobre mi piel. Miro hacia arriba, es brillante. Es hermoso.

Estoy en el cabo de Buena Esperanza, en Sudáfrica, considerado alguna vez como la punta sur de África y el punto más meridional del mundo. Es un lugar agitado, lleno de tormentas y aguas traicioneras.

Un lugar que ha visto pasar siglos de comercio y de esfuerzo humano. Irónicamente, un lugar de esperanzas perdidas.

Hay un dicho en portugués: *Ele dobra o Cabo da Boa Esperança*. «Él está rondando el cabo de Buena Esperanza». Irónicamente significa que una persona se halla en su etapa final, incapaz de realizar nada más.

Esquivo las rocas hacia el azul; permito que su vastedad inunde mi campo visual. Estoy sudando frío. Emocionado pero nervioso. ¿Es esto todo?

El viento golpea mis oídos. No escucho nada, pero puedo ver el borde, donde la roca se funde con el olvido. Me detengo y permanezco de pie por un momento, a varios metros de distancia. Abajo puedo ver el océano, que resbala y produce espuma contra los acantilados que se extienden por kilómetros a cada lado. La marea pega con furia contra las paredes impenetrables. Más al fondo, hay una escarpada caída de al menos 50 metros.

A mi derecha, los turistas se alinean por todo el paisaje inferior; toman fotos y desde aquí parecen una larga fila de hormigas. A mi izquierda se ubica Asia. Frente a mí se encuentra el cielo y detrás de mí está todo lo que alguna vez soñé y que traigo conmigo.

¿Y si esto es todo? ¿Y si esto es todo lo que hay?

Miro a mi alrededor. Estoy solo. Doy el primer paso hacia el borde del acantilado.

El cuerpo humano parece venir equipado con un radar natural contra situaciones que pueden conducirte a la muerte. Por ejemplo, cuando te acercas a tres metros de distancia en el acantilado, que no tiene una barandilla protectora, te invade una cierta tensión en el cuerpo. Se te endurece la espalda, la piel se te eriza. Tus ojos se hiperenfocan en cada detalle que te rodea. Sientes los pies hechos de cemento. Como si un imán invisible y gigante atrajera con suavidad tu corpulencia para ponerla a salvo.

Pero lucho contra el imán. Arrastro mi pie hecho piedra más cerca del borde.

A metro y medio, tu mente se une a la fiesta. Ahora puedes ver no solo la orilla del acantilado sino también hacia abajo de él, lo que induce una serie de visiones indeseadas de caer y seguir cayendo hasta llegar a una muerte acuática. Como si tu mente estuviera diciéndote: «Estás peligrosamente cerca. Amigo, ¿qué estás haciendo? Deja de moverte. Detente».

Le ordeno a mi mente que se calle y continúo acercándome con lentitud.

A un metro, tu cuerpo se pone en alerta roja máxima. Ahora estás a un trastabilleo de acabar con tu vida. Sientes que una ráfaga fuerte de viento podría lanzarte hacia la eternidad azul que forman el cielo y el

agua. Te tiemblan las piernas, igual que las manos. Igual que tu voz, en caso de que necesites recordarte que no estás a punto de caer en picado hacia tu muerte.

Ese metro de distancia es el límite absoluto para la mayoría de la gente. Estás suficientemente cerca como para inclinarte hacia adelante y ver el fondo, pero aún estás suficientemente lejos como para sentir que no te expones a un riesgo real de matarte. Pararse tan cerca del borde de un acantilado, incluso de uno tan hermoso e hipnotizante como el cabo de Buena Esperanza, induce una embriagadora sensación de vértigo, y amenaza con hacerte regurgitar tu comida más reciente.

¿Es esto todo? ¿Es esto todo lo que hay? ¿Sabré ya, realmente, todo lo que habré de saber?

Doy otro minipaso y luego otro. Estoy a sesenta centímetros. La pierna que tengo delante empieza a temblar conforme cargo el peso de mi cuerpo en ella. Sigo adelante. Contra el imán. Contra mi mente. Contra todos mis mejores instintos de supervivencia.

Treinta centímetros. Estoy mirando directo hacia abajo del acantilado. Me entran unas ganas súbitas de llorar. Mi cuerpo, de manera instintiva, se echa para atrás, se protege contra algo imaginado e inexplicable. El viento llega en ráfagas. Los pensamientos surgen como ganchos al hígado.

A treinta centímetros de distancia sientes como si estuvieras flotando. Salvo cuando miras hacia abajo, lo demás se percibe como si formaras parte del cielo mismo. En ese momento casi esperas caerte, de hecho.

Me agacho un momento, recupero el aliento y ordeno mis pensamientos. Me obligo a mirar al agua que pega contra las rocas por debajo de mí. Entonces, vuelvo a mirar a mi derecha, hacia las «pequeñas hormigas» que transitan allá abajo, que toman fotos, que abordan el autobús; pienso en la poco probable casualidad de que alguien me esté mirando a mí. El deseo de atención es tremendamente irracional. Lo mismo que todo esto. Es imposible que alguien logre verme hasta aquí arriba, obviamente. Y aunque no lo fuera, no hay nada que esas personas a lo lejos pudieran decir o hacer.

Lo único que escucho es el viento.

¿Es esto todo?

Mi cuerpo se estremece, el temor se torna eufórico y cegador. Concentro mi mente y trato de no pensar; intento meditar. Nada logra hacerte más consciente de tu presente ni te da tal claridad mental como estar a unos cuantos centímetros de tu propia muerte. Me enderezo y vuelvo a mirar a la lejanía, me doy cuenta de que estoy sonriendo. Me recuerdo que está bien morir.

Ese enfrentamiento voluntario, e incluso exuberante, con la propia mortalidad tiene raíces antiguas. Los estoicos de la antigua Grecia y

Roma recomendaban a las personas que tuvieran presente la muerte en todo momento, de modo que apreciaran más la vida y se mantuvieran humildes frente a las adversidades. En varias formas del budismo, la práctica de la meditación a menudo se enseña como un medio para prepararse para la muerte, mientras te mantienes vivo. Disolver el ego en esa nada expansiva —alcanzar el estado iluminado del nirvana— constituye un ensayo para soltarse uno mismo y cruzar al otro lado. Incluso Mark Twain, aquel tipo bobalicón y peludo que vino y se fue en el cometa Halley, dijo: «El temor a la muerte deriva del temor a la vida. Un hombre que vive plenamente está preparado para morir en cualquier momento».

De vuelta al acantilado, me agacho y echo la espalda hacia atrás. Pongo las manos por detrás en el suelo y lentamente me voy sentando. Deslizo una pierna de manera gradual sobre el borde del acantilado. Hay una pequeña roca que sobresale, descanso ahí mi pie. Luego deslizo mi otro pie hacia el borde y lo detengo en la misma roca. Permanezco sentado ahí un rato, apoyado sobre las palmas, dejando que el viento despeine mi cabello. La ansiedad ahora es soportable, siempre y cuando me mantenga centrado en el horizonte.

Después me siento derecho y de nuevo miro hacia abajo del acantilado. El miedo vuelve a recorrerme la columna, electrifica mis extremidades y me proporciona con precisión de láser las coordenadas exactas de cada centímetro de mi cuerpo. En algunos momentos el miedo se torna sofocante, pero cada vez que sucede, aclaro mis pensamientos, centro mi atención en el fondo del acantilado debajo de mí, me obligo a considerar mi destino potencial y luego simplemente percibo su existencia.

Estaba ahora sentado en la orilla del mundo, en el punto meridional de la esperanza, en la puerta al Este. La sensación resulta impresionante. Puedo sentir la adrenalina que bombea a través de mi organismo. Permanecer tan quieto y tan consciente nunca resultó tan emocionante. Escucho el viento, veo el océano y miro hacia los confines de la Tierra, luego sonrío con la luz, todo lo que toca es bueno.

Es importante afrontar la realidad de nuestra propia mortalidad porque elimina por completo todos los valores frágiles, superficiales y mediocres de la vida. Mientras a muchas personas se les va la vida intentando ganar un dólar más o un poco más de fama y atención o un poco más de certeza sobre si estarán en lo correcto o si las aman, la muerte nos plantea a todos una pregunta mucho más dolorosa y trascendente: «¿Cuál es tu legado?».

¿Cómo será diferente y mejor el mundo cuando nos hayamos ido? ¿Qué huella habrás dejado? ¿Qué influencia habrás causado? Dicen que una mariposa que bate sus alas en África puede causar un huracán

en Florida; entonces, ¿qué huracanes dejarás en tu funeral?

Como Becker señalaba, esta es sin duda la única pregunta de verdad importante en tu vida. Y, aun así, evitamos pensar en ella. Primero, porque es difícil. Segundo, porque genera miedo. Tercero, porque no tenemos ni puñetera idea de lo que estamos haciendo.

Cuando evitamos esta pregunta, dejamos que los valores triviales y odiosos tomen como rehenes a nuestros cerebros y que asuman el control de nuestros deseos y nuestras ambiciones. Si no reconocemos la siempre presente mirada de la muerte sobre nosotros, lo superficial parecerá importante y lo importante parecerá superficial. La muerte es lo único que podemos saber con certeza, y como tal, debe ser el compás a través del cual orientemos nuestros otros valores y decisiones. Es la respuesta correcta a todas las preguntas que deberíamos formular, pero que nunca nos atrevemos. La única forma de sentirse cómodo con la muerte es entenderla y verla como algo más grande que tú; elegir valores que vayan más allá de servirte a ti, valores simples, inmediatos, controlables y tolerantes al caótico mundo que te rodea. Esta es la raíz de la felicidad. Ya sea que escuches a Aristóteles o a los psicólogos de Harvard, o a Jesucristo o a los malditos Beatles, todos sostienen que la felicidad proviene de una sola fuente: que te importe algo más grande que tú mismo, creer que eres un componente que contribuye a una entidad superior, que tu vida es tan solo el proceso secundario de una producción ininteligible mucho mayor. Este sentimiento es lo que lleva a la gente a las iglesias, es por lo que se pelea en las guerras, por el que se crean familias y se ahorran pensiones, por el que se construyen puentes y se inventan teléfonos móviles; por este fugaz sentido de formar parte de algo mayor y más desconocido que ellos mismos.

Sentirse con derecho a todo nos arrebata eso. La gravedad de sentirse con derecho a todo succiona toda la atención hacia el interior, hacia nosotros mismos; causa que pensemos que nosotros estamos en el centro de todos los problemas del universo, que nosotros somos los únicos sufriendo todas las injusticias, que nosotros somos quienes merecemos la grandeza sobre todos los demás.

Tan seductor como es, el sentirse con derecho a todo nos aísla. Nuestra curiosidad y emoción por el mundo se vuelca sobre uno mismo y refleja nuestros propios prejuicios y proyecciones sobre cada persona que conocemos y cada evento que experimentamos. Esto parece sensual y tentador; y puede sentar bien por un rato y vender muchas entradas, pero es veneno espiritual.

Son estas dinámicas las que ahora nos afligen. Estamos muy bien acomodados en términos materiales y, sin embargo, muy atormentados psicológicamente por problemas menores y superficiales. La gente renuncia a toda responsabilidad; demanda que

la sociedad se acomode a sus sentimientos y sensibilidades. La gente se aferra a certidumbres arbitrarias y trata de forzarlas sobre los demás, a menudo de manera violenta, en el nombre de alguna causa inventada. Las personas se llenan de aires de superioridad moral y caen en la inacción y en el letargo por miedo a intentar algo que merezca la pena y fracasar.

Complacer en todo a las mentes modernas ha tenido por resultado una población que se siente merecedora de algo sin habérselo ganado, una población que siente que tiene el derecho a algo sin sacrificarse por ello. Las personas se declaran expertas, emprendedoras, inventoras, innovadoras, inconformistas y entrenadoras sin ninguna experiencia en la vida real. Y lo hacen no porque crean de verdad que son mejores que cualquier otra, lo hacen porque sienten que necesitan ser mejores para ser aceptadas en un mundo que solamente difunde lo extraordinario.

La cultura de hoy confunde gran atención con gran éxito; asume que ambos conceptos son lo mismo. Pero no lo son.

Tú eres grandioso. Ya lo eres. Aunque te des cuenta o no. Aunque los demás se den cuenta o no. Y no es porque lanzaste una aplicación para iPhone o terminaste un año antes la universidad o te compraste un yate increíble. Estas cosas no definen la grandeza.

Tú ya eres grandioso porque, ante una confusión interminable y la muerte inminente, continúas eligiendo a qué darle importancia y qué debe importarte una mierda. Este simple hecho, esta simple elección de tus propios valores en la vida, ya te convierte en alguien hermoso, ya te convierte en alguien exitoso y ya te convierte en un ser amado. Incluso si tú no te das cuenta. Incluso si estás durmiendo en una alcantarilla y te mueres de hambre.

Tú también vas a morir y será porque, también, fuiste lo suficientemente afortunado como para haber vivido. Puede que no lo sientas, pero ve y plántate en un acantilado alguna vez y quizá lo percibas.

Bukowski una vez escribió: «Todos vamos a morir, todos nosotros. ¡Qué circo! Debería bastar con eso para amarnos los unos a los otros, pero no es así. Nos aterrorizan y aplastan las trivialidades de la vida; nos devora la nada».

Al evocar en retrospectiva aquella noche en el lago, cuando vi cómo los paramédicos sacaban del agua el cuerpo de mi amigo Josh, recuerdo haber fijado la vista en la negra noche texana y ver mi ego disolverse en ella. La muerte de Josh me enseñó mucho más de lo que inicialmente creí. Sí, me ayudó a aprovechar el día, a asumir la responsabilidad de mis elecciones y a perseguir mis sueños con menos vergüenza e inhibición.

Pero esos fueron los efectos secundarios de una lección mucho más

profunda, más primaria. Y la lección primaria es esta: no hay nada que temer. Nunca. Y recordarme repetidamente mi mortalidad, a través de los años —ya sea a través de la meditación, de leer filosofía o de hacer cosas locas como ponerte de pie en el punto más alto de un acantilado en Sudáfrica—, es lo único que me ha ayudado a mantener esta consciencia en el punto focal de mi mente. Esta aceptación de mi muerte, esta comprensión de mi propia fragilidad ha hecho todo más fácil —desarraigar mis adiciones, identificar y afrontar el sentirme con derecho a todo, asumir la responsabilidad de mis propios problemas; sufrir por mis miedos e incertidumbres, aceptar mis fracasos y los rechazos—, todo ha sido más ligero gracias a la conciencia de mi propia muerte. Cuanto más me asomo a la oscuridad, más brillante se vuelve la vida, más quieto se vuelve el mundo y menos siento esa resistencia inconsciente a…, bueno…, a todo.

Permanezco sentado aquí en el cabo durante unos minutos, me lleno de todo a mi alrededor. Cuando finalmente decido ponerme de pie, pongo las manos detrás de mí y me impulso. Lentamente, me incorporo. Reviso el terreno bajo mis pies, me aseguro de que no haya una piedra suelta lista para sabotearme. Habiendo confirmado que estoy a salvo, comienzo a caminar de regreso a la realidad —un metro, tres metros—, mi cuerpo se va restaurando a cada paso. Mis pies se sienten más ligeros. Dejo que el imán de la vida me atraiga hacia él.

Conforme voy sorteando unas piedras de regreso al camino principal, levanto la mirada y me encuentro con un hombre que me observa. Me detengo y hago contacto visual con él.

—¡Ehh!, te vi sentado en el borde, allá arriba —dice.

Su acento es australiano. La palabra «allá» emana de su boca con torpeza. Apunta hacia la Antártida.

—Sí, la vista es fenomenal, ¿verdad?

Estoy sonriendo, él no. Me mira muy serio.

Restriego las manos contra los pantalones cortos, mi cuerpo aún vibra por la experiencia vivida. Hay un silencio incómodo.

El australiano se queda sin decir nada, perplejo, aun mirándome, claramente buscando qué decir a continuación. Después de un momento, ordena de manera cuidadosa las palabras.

—¿Estás bien? ¿Cómo te sientes?

Me tomo mi tiempo para contestar, aun sonriendo.

—Vivo. Muy vivo.

Su escepticismo se rompe y una sonrisa ocupa su lugar. Asiente ligeramente y sigue por el camino. Yo me quedo donde estoy, un poco más arriba, absorbiendo la vista, esperando a que mis amigos lleguen a la cima.

Agradecimientos

Este libro empezó como una cosa grande, desordenada, y requirió más que mis propias manos para cincelar algo comprensible.

Ante todo, gracias a mi brillante y hermosa esposa Fernanda, quien nunca duda en decirme «no» cuando más necesito escucharlo. No solamente me haces una mejor persona, sino que tu amor incondicional y tu retroalimentación constante durante el proceso de escritura fueron indispensables.

A mis padres, por soportarme durante todos esos años y continuar amándome a pesar de todo. En muchas formas, no sentí que me había convertido en adulto hasta que comprendí muchos de los conceptos en este libro. Bajo esa luz, ha sido un placer conocerlos ya como adulto en estos últimos años. A mi hermano también: nunca dudo de la existencia del amor mutuo y el respeto que existen entre nosotros, incluso si algunas veces me molesta que no respondas mis mensajes de texto.

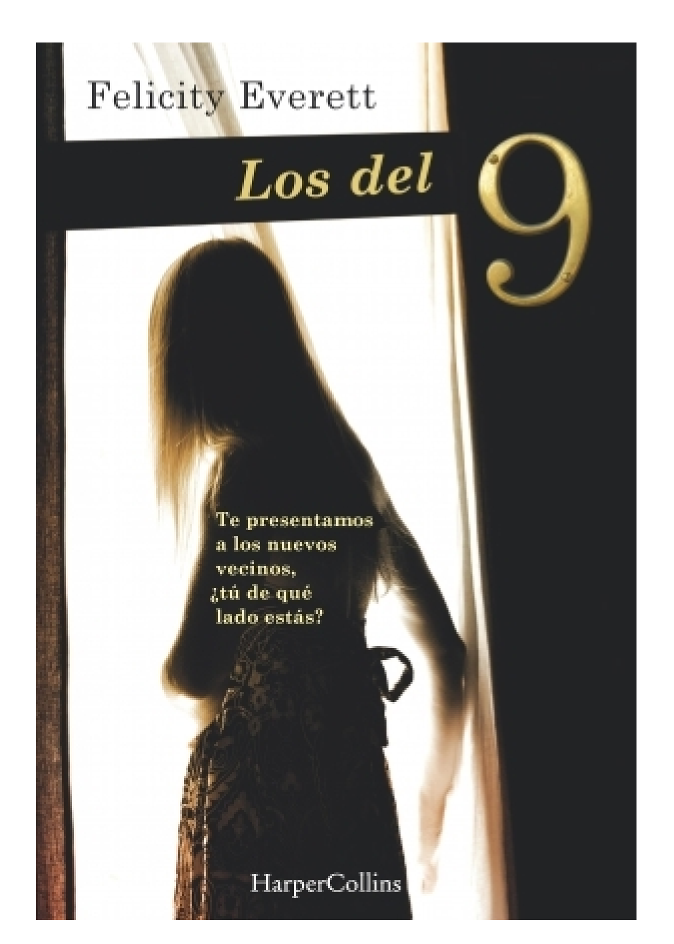
A Philip Kemper y Drew Birnie, dos grandes cerebros que conspiran para que el mío parezca mucho más grande de lo que en realidad es. Su arduo trabajo y su inteligencia continúan dejándome azorado.

A Michael Covell, por ser mi examen de estrés intelectual, especialmente cuando se trata de entender las investigaciones psicológicas, y por siempre retarme en mis hipótesis.

A mi editor Luke Dempsey, por apretar sin piedad los tornillos de mi escritura y por tener, posiblemente, una boca más obscena que la mía. A mi agente Mollie Glick, por ayudarme a definir la visión del libro y empujarlo aún más lejos en el mundo de lo que jamás esperé verlo llegar. A Taylor Pearson, Dan Andrews y Jodi Ettenburg, por su apoyo durante este proceso, vosotros tres lograsteis que me mantuviera responsable y con salud mental, que son las únicas dos cosas que todo escritor necesita.

Y, finalmente, a los millones de personas que, por cualquier razón, decidieron leer a este cabrón malhablado de Boston que escribe sobre su vida en un blog. La cantidad de correos electrónicos que he

recibido de aquellos de vosotros que estáis dispuestos a abrirme, a mí, un completo extraño, los más íntimos rincones de vuestra vida, me mantenéis humilde y me inspiráis. Hasta este momento de mi vida, he dedicado miles de horas a leer y estudiar estos conceptos, pero sois vosotros quienes continuáis siendo mi verdadera educación. Gracias.


Felicity Everett
Los del 9
Te presentamos a los nuevos vecinos, ¿tú de qué lado estás?
HarperCollins

Los del 9

Everett, Felicity
9788491393047
336 Páginas

Cómpralo y empieza a leer

Te presentamos a los nuevos vecinos, ¿de qué lado estás tú?Cuando Gav y Lou se mudan a la casa de al lado, Sara pasa días armándose de valor para ir a saludarles. Los vecinos son glamurosos, caóticos y un poquito excéntricos y, en comparación con ellos, el resto de su calle le parece de lo más aburrida.Ellos se muestran dispuestos a entablar una amistad, y eso entusiasma y halaga a Sara; por increíble que parezca, parece ser que Gav y Lou ven a su vez algo digno de admiración en Neil y en ella. Las dos parejas se vuelven inseparables en un santiamén... comparten cenas, botellas de vino y el cuidado de los niños, se quedan hasta tarde los unos en casa de los otros charlando entre risas, intercambiando anécdotas y compartiendo secretos.Cuanto más tiempo pasa Sara con los vecinos, más anhela hacer cambios en su propia vida, pero esos cambios tienen un precio. Gav y Lou no tardan en empezar a pedirles cosas que no tienen derecho a pedir, y las consecuencias son devastadoras para todos ellos...¿Conoces a los vecinos del número 9? Aquí tienes una novela intensa y deliciosa sobre envidias, anhelos y traiciones en un barrio residencial...

Cómpralo y empieza a leer



2 NOVELAS DE...
EMELIE
SCHEPP
LA NUEVA REINA DEL THRILLER NÓRDICO
EMELIE
SCHEPP
ALMAS
ROBADAS
HarperCollins
EMELIE
SCHEPP
LA MARCA DE LA
VENGANZA
HarperCollins

Pack Emelie Schepp - Junio 2018

Schepp, Emelie
9788491393177
768 Páginas

Cómpralo y empieza a leer

Almas robadasMarcada de por vida, entrenada para matar. Algunas cicatrices calan hasta lo más hondo. Cuando un alto funcionario de Inmigración es hallado muerto a tiros en su casa, no faltan los sospechosos, entre ellos su mujer. Nadie, sin embargo, espera descubrir la misteriosa huella de la mano de un niño en la casa de un matrimonio sin hijos. Jana Berzelius, una joven fiscal, es la encargada de instruir el caso. Brillante pero fría, al igual que su padre, un famoso fiscal, Berzelius no se deja impresionar por el histerismo de la viuda ni por las cartas amenazadoras que esconde la víctima. Jana es dura, distante, imperturbable. Hasta que aparece el niño… Unos días después del primer asesinato, en un desierto paraje costero es hallado el cuerpo sin vida de un menor y, junto a él, el arma que sirvió para matar a la primera víctima. Al asistir a la autopsia del pequeño, Berzelius descubre algo extrañamente familiar en su cuerpo cubierto de cicatrices y extenuado por la heroína: unas marcas grabadas en la piel que remiten inmediatamente al tráfico de menores y que desencadenan en Jana un alud de recuerdos acerca de su oscuro y aterrador pasado. Ahora, para proteger su pasado, Jana habrá de encontrar a la persona que se oculta tras los asesinatos antes de que lo haga la policía.La marca de la venganzaCuando una adolescente tailandesa sufre una sobredosis durante una operación de tráfico de estupefacientes, todas las pistas conducen a Danilo Peña, el criminal que se ha convertido en el principal objetivo de Jana Berzelius y con el que comparte un horrendo pasado. Entretanto, la policía centra sus pesquisas en El Anciano, el jefe del mayor cártel de la droga sueco. ¿Quién es este omnipotente capo del narcotráfico? Berzelius tratará por todos los medios de descubrir su identidad mientras sigue

clandestinamente a Danilo, que amenaza con hacer público su verdadero origen.

Cómpralo y empieza a leer

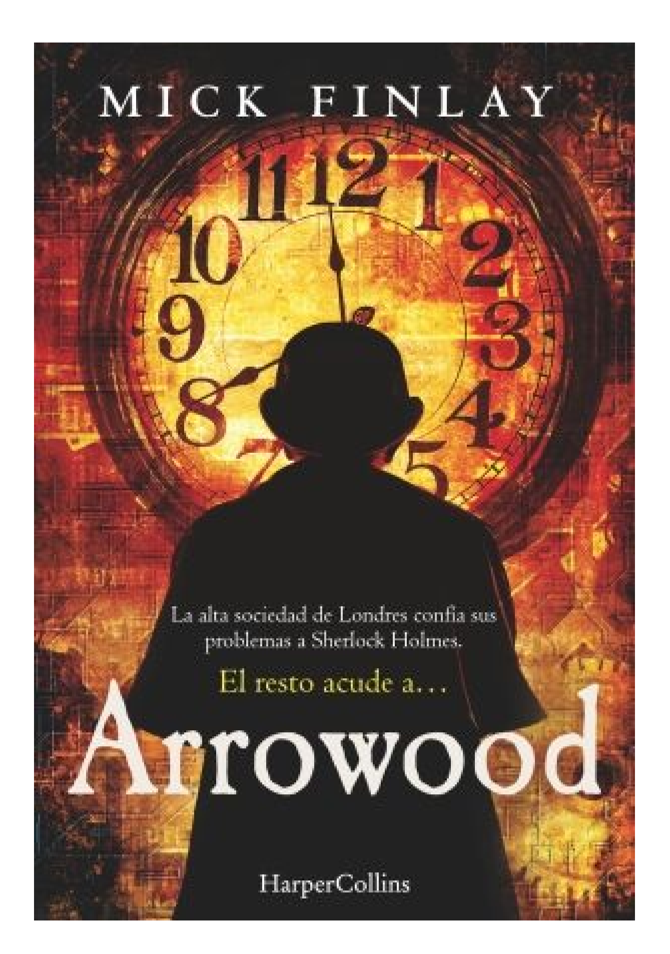

MEJOR
CUANDO
ES REBELDE
JAY
AUTORA BEST SELLER DEL NEW YORK TIMES
CROWNOVER
HarperCollins

Mejor cuando es rebelde

Crownover, Jay
9788416502042
312 Páginas

Cómpralo y empieza a leer

Bienvenidos a La PuntaNo es lo mismo un chico malo que un chico malo, malo de verdad... Os presentamos a Shane Baxter.Sexy, enigmático y peligroso, Bax no solo procedía de las malas calles, sino que era toda una institución en los bajos fondos de La Punta. Ladrón de coches, matón y pendenciero, siempre hacía lo que no debía, hasta que por culpa de uno de esos errores acabó pasando cinco años en prisión. Ahora, recién salido de la cárcel, buscaba respuestas y no le importaba lo que tuviera que hacer o a quién tuviera que presionar para conseguirlas. No contaba, sin embargo, con la aparición de un nuevo personaje en escena: una chica tierna e inocente que se empeñaba en ponerse en su camino.Dovie Pryce sabía muy bien lo que era llevar una vida dura y las difíciles decisiones que a veces había que tomar para sobrevivir en un barrio como aquel. Siempre había procurado portarse bien, ayudar a los demás y no dejarse salpicar por el fango. Pero las calles la acosaban sin descanso, las cosas iban de mal en peor y la única persona que podía ayudarla era el expresidiario más temible, guapo y complicado que había dado La Punta.Jay Crownover, autora bestseller de The New York Times y USA Today, es la creadora de la serie Marken Men. Al igual que sus personajes, siente pasión por los tatuajes. Le encanta la música y habría querido ser una estrella de rock, pero dado que no tiene talento para cantar ni para tocar instrumentos, se conforma con escribir historias con personajes interesantes que hagan sentir algo al lector.Una mezcla de peligro y romance intenso en este nuevo libro de Jay Crownover.


MICK FINLAY
La alta sociedad de Londres confía sus problemas a Sherlock Holmes.
El resto acude a…
Arrowood
HarperCollins

Arrowood

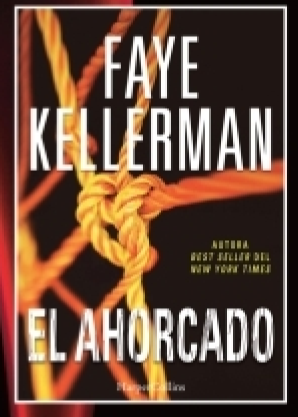
Finlay, Mick
9788491393030
400 Páginas

Cómpralo y empieza a leer

1895: La ciudad de Londres está asustada. Un asesino está al acecho en las calles, los pobres están hambrientos, los cabecillas de las bandas criminales están haciéndose con el control, las fuerzas policiales no dan abasto.Los ricos acuden a Sherlock Holmes, pero el aclamado detective privado no pisa casi nunca las densamente pobladas calles del sur de Londres, las calles donde los crímenes son más sórdidos y la gente más pobre.En una oscura esquina de Southwark, las víctimas acuden a un hombre que detesta a Holmes, a los adinerados clientes de este y el teatral enfoque forense con el que investiga los crímenes. Ese hombre es Arrowood: psicólogo autodidacta, borracho ocasional e investigador privado.Cuando un hombre desaparece misteriosamente y la persona que podría aportarle información al respecto es brutalmente apuñalada ante sus propios ojos, Arrowood se enfrenta junto a Barnett, su fiel ayudante, a la misión más difícil que han tenido hasta el momento: capturar al cabecilla de la banda criminal más peligrosa de Londres...

Cómpralo y empieza a leer


FAYE
KELLERMAN
«Una telaraña de misterio y asesinato muy bien tejida».
Entertainment Weekly


FAYE
KELLERMAN
Desde la oscuridad
POLICE LINE DO NOT CROSS
FAYE
KELLERMAN
AUTORA
BEST SELLER DEL NEW YORK TIMES
EL AHORCADO

Pack Faye Keyerman - Febrero 2018

Kellerman, Faye
9788491393160
912 Páginas

Cómpralo y empieza a leer

Desde la oscuridadìDicen que los muertos no hablan, pero, si uno escucha atentamente, claro que los oye hablarî. Por su rango en el Departamento de Policía de Los Ángeles, el teniente detective de Homicidios Peter Decker no recibía demasiadas llamadas de servicio a las tres de la madrugada, a menos que el caso fuera muy grave o despertara el interés de los medios de comunicación, o ambas cosas a la vez. Alguien había entrado de noche en Coyote Ranch, el lujoso rancho del constructor y millonario Guy Kaffey, y lo había matado a tiros, junto a su esposa y cuatro de sus empleados. Peter, sus detectives Scott Oliver y Marge Dunn y el resto de su equipo de investigación de homicidios no tardaron en averiguar que aquellos truculentos asesinatos eran obra de alguien que pertenecía al entorno de la familia. ¿Se trataba únicamente de un robo y un asesinato, o formaba parte de algo aún más retorcido?El ahorcadoQuince años atrás, Chris Whitman, en su último curso de instituto, fue a prisión por asesinar a su novia, Cheryl Diggs. Impulsado por un equivocado sentido de la caballerosidad, confesó, decidido a librar a otra compañera de clase, la hermosa y vulnerable Terry McLaughlin, de tener que testificar en su juicio. Cuando la verdad salió a la luz, Chris salió de prisión, se casó con Terry, que estaba embarazada de él, y se cambió el apellido por el de Donatti. Peter Decker fue el detective encargado del caso y, a lo largo de los años, mantuvo el contacto con Terry. Ahora su amiga estaba en Los Ángeles y le pedía un favor, pero el favor no tardó en complicarse cuando Terry y Donatti desaparecieron. Pero Decker tuvo que compaginar la búsqueda de Terry con un truculento asesinato.

Cómpralo y empieza a leer